

パーキンソン病運動教室のお知らせ

【内容】

パーキンソン病は進行により動きが緩慢になってしまいますが、運動療法がとても効果があることが研究によってわかっています。パーキンソン病に詳しいスタッフ(理学療法士、医師、看護師)が「健康寿命を10年延ばすこと」「病気に負けない」を目標にストレッチ、体幹運動、バランストレーニング、有酸素運動などについて指導し、皆さんと一緒に有意義な時間を過ごします。スタッフとの意見交換の場も設けています。

【開催日時】 2023年1月 11日、25日
2月 15日、29日
3月 14日、28日

14時～15時30分 (全6回)

【開催場所】 看護小規模多機能ケア みらい
北本市東間 6-106 旧中山道沿い 駐車場 3台あり

【対象】 パーキンソン病と診断されている方 またはその類縁疾患の方。
年齢は問いません。家族も付き添いで参加できます。

【募集人数】 10名

【費用】 無料

【協力】

ゆうゆうケア ひらお内科クリニック 看護小規模多機能ケアみらい
お問い合わせ・申し込みは 048-501-5011 小久保・鈴木