



# 理学療法士 による



## ～ リハビリ体操 ～

### ■ 講師紹介：佐野 安彦

- 教育研修部リハビリテーション推進課 所属
- 資格：理学療法士

※感染症予防対策としてオンラインでの開催です



### ■ オンラインレッスン実施中の様子の一コマ



### ■ リハビリ体操の特徴・効果

椅子や車椅子に座った状態でゆっくりと身体を動かす約 40 分の運動内容です！座って行えるので膝・足への負担も少なく安定感もあり安全です。『要介護2』以上の方々を目安とした内容ですが、参加を希望される方はどなたでもご参加可能です！

楽しく身体を動かしていただき日々、笑顔で元気に過ごせる身体作りにご活用ください！

〈効果〉

- 身体の柔軟性の向上
- 日常生活における様々な動作時の安定性向上

### 【開催日時】

**開催日：1月25日(月) 14時～15時**

**開催場所：そんぽの家 S 千里山東 食堂**