

転ばない！ 歩き方教室

～福祉用具専門相談員による
杖や歩行器のご紹介もあります～



こんなことはありませんか？

※本教室はためるんピック登録事業です
(4月21日を除く)



理学療法士による「転ばない」ための歩き方教室です。
最近、歩く速度が遅くなったかたや、つまずきやすくなったかた、杖や歩行器の利用を迷っているかたにお勧めです。自分の足でしっかり歩けるよう正しい歩き方や効果的な運動についてアドバイスします。杖や歩行器のご紹介もあります。ぜひ、ご参加ください。

- 1 対象者 深谷市内在住の概ね75歳以上の歩行に自信のないかた かつ本教室に初めて参加するかた（歩行に介助が必要なかたは除く）
- 2 定員 各回先着20名
- 3 持ち物等 運動靴（外履き用）、水分補給できる飲み物、筆記用具
動きやすい服装でお越しください。
- 4 申込み 下表の申込期間内（平日の9時～17時）に電話でお申込みください。



日程	時間	場所	申込期間	申込先 (地域包括支援センター)
4月21日(火)	13:30～ 15:30	深谷市ポランティア交流センター	4月2日(木)～4月14日(水)	深谷市社会福祉協議会 ☎048-573-6869
6月17日(水)	10:00～ 12:00	花園公民館	5月28日(木)～6月10日(水)	ふじさわ苑 ☎048-571-1234
8月17日(月)	13:30～ 15:30	岡部公民館	7月28日(火)～8月10日(月)	エンゼルの丘 ☎048-546-1216
10月27日(火)	10:00～ 12:00	八基公民館	10月6日(火)～10月20日(火)	医師会なごみ ☎048-577-5371
12月22日(火)	13:30～ 15:30	藤沢公民館	12月2日(水)～12月15日(火)	あねとす病院 ☎048-577-3201
2月25日(木)	13:30～ 15:30	上柴公民館	2月4日(木)～2月18日(木)	はなみずき ☎048-551-1113