



地域の方のための NEWS Letter

minenosato group



ご相談・ご予約受付中

9 / 11 (水) 13:30 ~ 14:30

アロマハンドマッサージ

- ・参加費 100円
- ・医療/介護無料相談会
- ・談話会 (お茶会)



年間 Schedule

8月21日 ☺	ふくらはぎケア
9月11日 ☆	アロマハンドマッサージ
10月9日	ストレスケア
11月13日 ♥	劇イベント「北風と太陽」
12月11日	フラワーアレンジメント

毎月第2水曜日 時間：13：30～14：30

毎月第3水曜日 時間：14：00～15：00
「みねさんのリフレッシュヨガ教室」



まちのカフェ
minenosato

NEW

みねさんのリフレッシュヨガ教室

第3水曜日/毎月 14：00～15：00

9月18日 (水) より 費用：300円



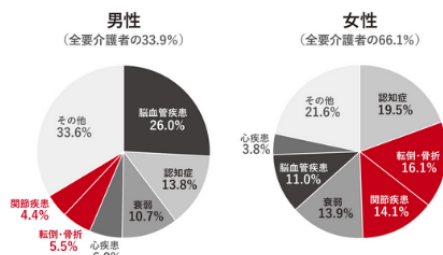
神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 2階 tel: 078-987-0128



LINE 友だち追加

いつまでも元気な足腰でいるために ロコモーショントレーニング を続けることが肝心です

要支援・要介護になる原因 (男女別)



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(2019年)

今回はロコモーショントレーニングの紹介です

骨粗鬆症や関節・脊椎疾患などのロコモに関連する運動器疾患を予防し、運動機能を維持することで転倒を防ぐことが介護予防に重要です。
※女性は転倒・骨折や関節疾患による要支援・要介護が多く、要因の30%

みねのさと
五感サロンで
9/10・18
ロコモ体操します



まちの訪問クリニック

整形外科・内科・リハビリテーション科
神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号2階

☎ 078-959-7117

ご相談・ご予約受付中

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-18:00	●	●	●	●	●	●	—