

# ケガをしてからでは遅い！ ～運動を始める前の準備～

6/19(月)

13:30～14:30



講師：



リハビリテーション科  
理学療法士  
なかそね ゆきこ  
中曽根 悠紀子

6月に入り、目前まで夏が迫ってきています。健康な身体づくりは継続した運動が不可欠ですが、季節に応じて準備方法は異なります。昨今「運動は健康に良い」ことが定説となっていますが、無理をして怪我や病気になったりしては元も子もありません。安心安全に運動ができるよう、知っておきたい事前準備（準備体操、適切な水分摂取方法 等）をお話しさせていただきます。

定員：40名

参加対象：

**60歳以上の板橋区民の方**

(事前にふれあい館の利用証発行が必要となります。)

予約：**来館のみのお申込みです。**

5/17(水)以降は

9:00～17:00(火曜日休館)

ご予約の前にご予約状況の確認を  
おすすめ致します。

場所：

板橋区立志村ふれあい館  
学習室 1(2階)

〒174-0056

東京都板橋区志村三丁目 32 番 6 号



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

板橋中央総合病院

板橋区立志村ふれあい館 03-3960-5885(お問い合わせのみ)