

家族介護教室

お家でできる 腰痛予防体操

参加は
無料

介護をしていると、腰への負担を感じることはありませんか？
毎日の介護を続けるためには、
ご自身の体を大切にすることも大切です。
今回は、作業療法士による「お家でできる腰痛予防体操」を
開催します。自宅で簡単に実践できる体操を学びながら、
介護者同士で交流し、心も体もリフレッシュしてみませんか？
どなたでもお気軽にご参加ください。

無理なく
できる体操で
腰をラクに！



開催日
令和8年

10月22日(木)



講師

医療法人清和会
介護老人保健施設 清和苑
作業療法士

菊池 凱天 氏
(キクチ ヨシタカ)



場所

真城地区センター
和室1・2



対象

- ・在宅で介護されている方
 - ・介護に関心のある方
 - ・リフレッシュしたい方
- どなたでも参加可能です。

こんな方におすすめ！

- ✓ 腰の痛みや疲れを感じている
- ✓ 正しい体の使い方を知りたい
- ✓ 自宅でできる体操を学びたい
- ✓ 介護者同士で話したり交流したい



申し込み

電話またはFAXで
お申し込みください。

申し込み
お問い合わせ先

地域包括支援センターみずさわ南
奥州市水沢上姉体2丁目1番7

TEL 0197-47-3908
FAX 0197-47-3909