

平成 29 年度 健康マイプラン実践講座 報告

健康長寿セミナー 丹波市老人クラブ連合会

日時：平成 29 年 9 月 21 日（木） 13:30～

場所：丹波市氷上健康福祉センター

参加者：39 名

「高齢者に多い事故とその予防」 柔道整復師 十倉邦生氏



皆さん、とても熱心にお聴きいただきました。



足の裏の筋がすめるめのように
張っている方は転倒しにくい
そうです



ここの筋ですよ。



靴の選び方や、足の指のストレッチなどすぐ取り組める内容をご紹介いただきました。