

健康元氣は歩行から！歩くを続ける身体づくり

lifsea  
株式会社リフシア

# リフシアの転倒予防教室

転倒予防や歩行に必要な部位に効く体操をわかりやすく説明

わたくし、理学療法士の原田が、リハビリテーションの実地経験を活かして、説明をしながら行う転倒予防教室です。



## バランストレーニング

転倒予防には筋力だけではなく、バランス力も必要です。立位や座位で重心移動を行いバランスアップにつなげます。

リフシア健康呼ぼう事業担当  
原田 和巳  
はらだ かずみ



## 筋膜ストレッチ

筋膜とは体を被っているネット上の繊維です。ゆっくり筋膜のシワを伸ばすことで柔軟性向上と痛みの軽減につながります。

## 筋力トレーニング

「ゆっくり」と「早い」を上手に組み合わせることで筋力アップにつなげます。



| 教室名 | 商工会議所転倒予防教室   | ハマミーナ転倒予防教室   |
|-----|---|---|
| 日時  | ① 4月24日(月) 13時30分～15時30分<br>② 7月24日(月) 9時30分～11時30分   | ① 5月31日(水) 14時30分～16時30分<br>② 6月28日(水) 13時30分～15時30分      |
| 内容  | 【転ばんチェック内容】<br>・筋力測定 ・バランス測定 ・転ばん自信チェックなど<br>【体操内容】<br>・筋、筋膜ストレッチ ・筋力トレーニング<br>・バランストレーニング ・日常生活動作が楽になる運動 | ・筋、筋膜ストレッチ<br>・日常生活動作、歩く運動<br>・卓球<br>・ブローライフル(呼吸トレーニング)など |
| 参加料 | 無料  | 1回 200円   |
| 場所  | 茅ヶ崎商工会議所4階 大会議室<br>*農協ビル付近 国道一号線沿いにある茶色のビル  | ハマミーナ3階体育館  |

### ■注意事項

- ・持病等で体調にご心配のある方は、主治医にご相談してからご参加ください。
- ・脱水症予防のため水分をお持ちになり、動きやすい服装でお越しください。・送迎はございません。

お問合せ

株式会社リフシア  
HP: <http://lifsea.co.jp/>

健康呼ぼう事業  
担当: 原田

☎080-6778-1752

ご質問ご不明な点などございましたらご相談ください

# リフシア健康呼ぼう事業 みんなが元気になるために リフシアの元気が出る教室

lifsea  
株式会社リフシア

開校

## point 1 フレイル予防に特化したトレーニング



歩くことは一番身近な健康法。体・心・脳を元気にします

## point 3 コミュニケーション豊かな授業

丁寧にアドバイスできる  
少人数制  
(定員 15名～20名)



## point 2 学びを繰り返す授業形式

健康に必要な情報や知識をふかめます



## point 4 転倒リスクが確認できる通信簿を発行

筋力・筋肉量など定期的に測定しながら進めます



### 元気が出る教室スケジュール

| 教室名       | 開催日                              | 時間             | 定員       | 場所           |
|-----------|----------------------------------|----------------|----------|--------------|
| 茅ヶ崎北口教室   | 5月1日(月)                          | 10時00分～12時00分  | 15名(先着順) | 長谷川書店6階ギャラリー |
| ハマミーナ教室   | 5月1日(月)                          | 13時30分～15時30分  | 20名(先着順) | ハマミーナ2階会議室   |
|           | 5月8日(月)                          | 13時30分～15時30分  | 20名(先着順) |              |
| 茅ヶ崎北口教室   | 5月15日(月)                         | 10時00分～12時00分  | 15名(先着順) | 長谷川書店6階ギャラリー |
| ハマミーナ教室   | 5月18日(木)                         | 13時30分～15時30分  | 20名(先着順) | ハマミーナ2階会議室   |
| 茅ヶ崎北口教室   | 5月22日(月)                         | 10時00分～12時00分  | 15名(先着順) | 長谷川書店6階ギャラリー |
|           | 5月29日(月)                         | 10時00分～12時00分  | 15名(先着順) |              |
| ハマミーナ教室   | 6月1日(木)                          | 13時30分～15時30分  | 20名(先着順) | ハマミーナ2階会議室   |
|           | 6月8日(木)                          | 13時30分～15時30分  | 20名(先着順) |              |
|           | 6月15日(木)                         | 14時30分～16時30分* | 20名(先着順) |              |
|           | 6月22日(木)                         | 13時30分～15時30分  | 20名(先着順) |              |
|           | 6月29日(木)                         | 13時30分～15時30分  | 20名(先着順) |              |
| リフシア萩園教室  | 5月2日～毎週火曜日開催(13時30分～15時30分)先着20名 |                |          | リフシア萩園2階会議室  |
| リフシア浜之郷教室 | 5月12日～毎週金曜日開催(9時30分～11時30分)先着20名 |                |          | リフシア浜之郷1階食堂  |

■講師:原田 和巳(理学療法士) ■料金:各教室1回 1,000円

#### 各教室お申込み

☎080-6778-1752 担当:原田 ご質問ご不明な点などございましたらご相談ください  
お申し込みの際は **氏名・年齢・お電話番号・参加ご希望の教室名**を必ずお伝えください

#### ■注意事項

- ・持病等で体調にご心配のある方は、主治医にご相談してからお申込みを行ってください。
- ・脱水症予防のため水分をお持ちになり、動きやすい服装でお越しください。リフシア校のみ上履きをご持参ください。
- ・送迎はございません。リフシア校のみ駐車場がございます。

\*ハマミーナ会場開催時間がこの日のみ違っていますので時間のお間違えの無いようにお越しください