

2026年度 第一回 介護談話室グレイス

健康寿命をのばすシリーズ

腰痛



上手に



と付き合おう！

国民の 80%が一生に一度は経験する腰痛。この腰痛と仲良く付き合う・予防するためのノウハウを学んでいきましょう！
生活に役立つ「ツボ」についてもお話しします！

人生 100 年時代、と一緒に健康長寿を目指しましょう！

日時:令和 8 年 5 月 25 日(月) 14 時～15 時 30 分

講師:老人保健施設グレイス施設長 水上信智(理学療法士)

場所:老人保健施設グレイス一階家族介護教室

※直接会場へお越しください

※ご参加人数把握のため事前にご連絡を頂けると助かります

※終了後、グレイスのご見学、介護相談も承ります

*** お問い合わせ ***

老人保健施設グレイス ☎ 03-3380-1248 月曜～土曜 9 時～17 時

担当:ケアマネジャー 蛭間