



## 第24回 健康セミナー

# 筋力・バランス維持と 転倒予防

介護老人保健施設  
やすらぎ苑 理学療法士

森 信孝 先生

今回は“筋力・バランスの維持改善と転倒予防”を目的に、基本的な身体のしくみ、日常生活での基本的な動き、下肢や体幹筋の強化方法、座位、起立時のバランス訓練、簡単に家屋内でできる体操と環境整備、等の紹介を行い、今後の生活不活発や転倒予防に繋がるような説明をしていただきます。沢山の皆様のご来場をお待ちしております。



### ●日時

**10月15日(土)**

PM2:30~PM4:30

### ●場所

**水俣病情報センター**

水俣市明神町55-10(水俣病資料館隣接)

●会場では、**毛髪水銀測定を無料**で実施します

●津奈木・袋方面に無料送迎バスを運行します。

※運行表は裏面に掲載しております。

●お問い合わせ  
**水俣病情報センター**  
TEL.0966-69-2400

《第24回健康セミナー》  
送迎バス運行表

コース	往路(情報センター行き)		復路(津奈木・袋方面行き)	
	停車場所	発着時刻	停車場所	発着時刻
<b>Aコース</b> 津奈木方面	つなぎ文化センター	13:20発	<b>情報センター</b>	16:30発
	津奈木町役場	13:25	水光社(八幡店)	16:40
	水光社(陣内店)	13:40	もやい館 (2階ホール集合)	16:45
	水俣市役所	13:45	水俣市役所	16:50
	もやい館 (2階ホール集合)	13:50	水光社(陣内店)	16:55
	水光社(八幡店)	13:55	津奈木町役場	17:10
	<b>情報センター</b>	14:05着	つなぎ文化センター	17:15着
<b>Bコース</b> 袋方面	神川ドライブイン	13:15発	<b>情報センター</b>	16:30発
	ローソン水俣袋店	13:20	水光社(港町店)	16:35
	出月バス停	13:25	水俣駅	16:40
	坂口入口バス停	13:35	肥後銀行 (旭町商店街側)	16:45
	月浦公民館	13:40	水光社(丸島店)	16:50
	水光社(丸島店)	13:55	月浦公民館	17:05
	肥後銀行 (旭町商店街側)	14:00	坂口入口バス停	17:10
	水俣駅	14:05	出月バス停	17:20
	水光社(港町店)	14:10	ローソン水俣袋店	17:25
	<b>情報センター</b>	14:15着	神川ドライブイン	17:30着