

令和7年度 介護予防講演会



人生100年時代を自分らしく生きる！



てんとう こっせつ 転倒・骨折 予防

上天草市の高齢者の入院医療費の第1位は「骨折」です。
介護が必要になる原因も「転倒・骨折」、「下肢筋力低下」が多くを占めています。
「転倒・骨折」は予防が可能！

住み慣れた地域で暮らし続けるため、転倒・骨折予防のための具体的な方法を学びましょう。

日時

令和7年7月18日(金)

午後1時45分～午後3時25分(受付:1時15分～)

場所

湯島公民館

参加費

無料

申込み

不要



◆講話(実践編)◆

演題:「転倒・骨折しないための知識とコツ！

～運動の実践～」

講師:天草地域リハビリテーション広域支援センター

天草中央総合病院 松下 秀人 理学療法士

◆市よりお知らせ◆

- 1 湯島の現状と介護予防について
- 2 ふれあいサポート湯島について

湯島で元気に過ごすために
みなさまの参加お待ちしております♪



【問合せ先】 上天草市健康福祉部高齢者ふれあい課
地域包括支援係 ☎0969-28-3378