



Kレンジャーの手作り工房

【起こし上げ】って 知ってますか？



- ～理学療法士、看護師から動作の指導
うけて、「いざ」という時に備えましょう～

自分自身が床から立ち上がれなかったり
、家族が床に倒れても起こせなかったりす
ることってありませんか？

起こせなくて救急車を呼んだことがあります
か？



理学療法士と一緒に家でできる運動の
後、二人一組で、床からの「起き上がり」、
「起こし上げる動作」を指導していただき
ます。



申し込みは裏面で



申し込み方法

場所: 健都ライブラリー 多目的ホール
定員: 20名

(65歳以上/65歳以下の家族一緒の参加可)

日時: 令和5年8月3日(木)

10:30~11:30

費用: 無料

申し込み方法: 電話・窓口・ファックス

申込み先: 吹田健都ライブラリー

TEL: 06-6388-3800

FAX: 06-6105-9102

講師: えいどう訪問看護ステーション

山口 理学療法士



申し込み用紙 ★申し込みは、R5年7/11日から

お名前)

ご年齢)

ご連絡先)

ご住所)

★FAXの場合は、切り取らずに送信してください。

★家族でのご参加の場合、参加者全員のご記入をお願いいたします。

吹田市立健都ライブラリー

指定管理者: 健都パークライフ創造パートナーズ

〒564-0018 吹田市岸部新町2-31 06-6388-3800