

# 理学療法士による 健康教室

水中での動きを補うためのストレッチや水中ではできない動きやリハビリの指導・助言をアドバイスタイム水中歩行で指導いただいている理学療法士の各先生に毎回2人でご指導いただきます。どうぞご参加ください。

対象者：アドバイスタイム水中歩行に参加している人  
時間：13:15~14:30  
場所：小アリーナ（上靴持参してください。）  
定員：先着15人

- 1/6（水）：ストレッチで全身の血行を改善します。
- 1/20（水）：ボールを使って体幹を強化します。
- 2/3（水）：歩行や起き上がりに必要な筋肉を鍛えます。

問い合わせ：滋賀県立障害者福祉センター 業務課  
〒520-0072 草津市笠山八丁目5番130号  
TEL:077-564-7327/FAX:077-564-7641  
URL:<http://www.shiga-fukushi-center.com>