

健康教室ヴァルCAFE

ヴァルハラグループで4月より新しい教室を開始します！
理学療法士による体操教室を2ヶ月に一度(偶数月)にて開催いたします♪
【第一回目】

日時 / 2023年4月22日(土) 午前9:30~12:30

場所 / ヴァルハラリハセンター内

住所 / 札幌市西区西野3条10丁目9-23

定員 / 30名 参加料金 / 2,000円

対象者 / 自立の方(要支援1は要相談)



～主な内容～

体操 / 講話 / 腰HAL体験(*1)/骨密度測定 / 足型測定会(*2)

お茶会 / ケアマネージャーによる介護相談 など

(*1)腰HALとは?...

足腰の弱った方などの体幹・下肢の運動をアシストする装着型サイボーグです。装着して体幹動作や立ち座り動作を繰り返すことによって身体そのものの機能向上を促すため、HAL®を外した状態での自立度を高めることが期待できます。



(*2)

〈扁平足〉〈浮き指〉〈靴ずれ〉
〈外反母趾〉〈膝の痛み〉〈腰痛〉
〈膝痛〉〈つまづく〉〈転ぶ〉
〈靴が合わない〉...

こんなお悩みありませんか？足元のバランスが原因かもしれません。是非この機会に計測会でバランス検査/足型/サイズ計測してみましょう！



運営：ヴァルハラ地域支援センター

〒063-0033 札幌市西区西野3条10丁目9-23

参加希望の方はご連絡ください。
皆さまのご参加お待ちしております！

☎ 011-215-7964

(月曜～金曜 9:00-17:00)

※お越しの際は極力、公共交通機関をご利用ください。お車でのお越しの方、送迎が必要な方は事前にお電話にてご相談ください。