

2024年度 府民公開講座を開催 多くの方からご好評いただきました！

カラダとココロを元気にする健康教室 ～エビデンスに基づいた介護予防体操～

講師：安彦 鉄平 准教授（京都橘大学 健康科学部 理学療法学科）

日時：2024年 7月7日(日) 10:30～11:30

場所：京都テルサ（対面開催）

終了しました
来年度も公開講座を予定しています
決まりましたらホームページにてお知らせします

高齢者の介護予防や“痛み”について数多くの研究論文と実戦経験をお持ちの安彦 鉄平 先生をお招きし、運動や食事、睡眠と健康寿命との関係、運動の認知機能低下予防における効果などをわかりやすく解説いただきました。動画や歌などにあわせて頭を使いながら行う体操などもご紹介いただき、参加者の皆さまも楽しそうに取り組んでおられました。

参加者満足度 **98%**（参加者56名 回答数40）



京都府理学療法士会では、府民の皆さまの介護予防、健康の維持・増進を目的に、公開講座やイベントでの啓発活動を行っています。お困りごとなどありましたら、お近くの病院、またはイベント等で理学療法士までお声掛けください！

一般社団法人 京都府理学療法士会