

令和6年6月27日
資料提供
西牟婁郡身体障害者連盟 事務局 (西牟婁振興局健康福祉部総務福祉課 三前)
0739-26-7932

## 令和6年度西牟婁郡身体障害者連盟研修会を開催します

- 日時 令和6年7月2日(火) 12:30~13:30 (予定)  
※令和6年度西牟婁郡身体障害者連盟総会終了後
- 場所 西牟婁総合庁舎 4階 大会議室  
田辺市朝日ヶ丘23-1
- 参加者 西牟婁郡身体障害者連盟会員 (参加予定人数 約15名)
- 内容 「健康寿命を延ばすためのホームエクササイズ」  
講師 訪問看護ステーションくりあ  
理学療法士 堀 真典 氏  
看護師 林 克晃 氏

西牟婁郡身体障害者連盟では、会員が見聞を広める場として定期的に研修会を開催しています。

今回は、訪問看護ステーションくりあ(上富田町)より講師を招き、「健康寿命を延ばすためのホームエクササイズ」を実施します。座ったままでできる簡単な体操なので、自宅でも気軽に実践することができ、身体障害者や高齢者の運動不足の解消が期待されます。

また、「健康教室」と題し、運動不足によって起こりうる問題についての講演や、日々の健康について気になることについて質問できる場も予定しています。

【主催】西牟婁郡身体障害者連盟