

# 自宅でも出来る！リハビリ活動はじめの一步 ～練馬区介護学べるサロン開催のお知らせ～

## 運動をすることはあなたがなりたい自分を知る為の大切なきっかけ

皆様こんにちは！

私たちは練馬区豊玉南にて特別養護老人ホームを運営している社会福祉法人です。まだまだ寒い日が続きますが春の暖かい気候が待ち遠しい今日この頃いかがお過ごしでしょうか。新しい季節に向けて色々な目標や希望があることかと思えます。今回在宅で出来るリハビリ活動をテーマに当施設の理学療法士による講演を企画致しました。ただ運動をすればいいという事ではなく「どうなりたいか？」「何のために運動をするのか？」目的意識を踏まえ、実際にお身体を動かすプログラム等もご用意しております。また当日は参加者の皆様ともリハビリや介護でお抱えしている悩みやご相談も話し合える場としたいと考えておりますのでお気軽にご参加頂ければ幸いです。ご興味のある方は下記連絡先まで事前にご連絡お待ちしております。

日時：2025年3月9日（日）

時間：10:00～11:00（開始時刻5分前までにはできればお越しください）

開催場所：豊玉南しあわせの里 1F（東京都練馬区豊玉南 2-26-6）

受付連絡先：03-5946-2323 担当（山内・今井・久保）

