

# 医師・医療スタッフと歩こう！

## ～術後の快適ウォーキング～

足や背骨などの整形外科手術を受けられたかたや、現在リハビリを受けているかたを対象に、家庭でもできるストレッチ方法や歩くときの体の動かしかたの注意点などを、医師・医療スタッフが一緒にウォーキングしながらわかりやすくお伝えします。



平成29年**5月13日** **土**

午前**10時**開始(2時間程度) ※雨天中止

**講師** 箕面市立病院 整形外科医師、理学療法士  
\*リハビリテーション科医師、作業療法士、看護師も参加予定です。

**内容** ストレッチ講習の後、チームに分かれてウォーキングします。  
\*コースはお申込時にお伺いします。  
\*健脚コースは早足で歩けるかた向き、ゆっくりコースはゆっくり歩くかた向きです。

滝道行き (約2.7km)	健脚コース ゆっくりコース
瀧安寺行き (約1.2km)	健脚コース ゆっくりコース

**申込** ①過去に足や背骨などの整形外科手術を受けられたかた  
②膝や股関節の人工関節置換術後などでリハビリテーションを受けているかた  
**5月8日(月)までに電話で下記までお申し込みください。(先着25名)**

**集合** 阪急箕面駅 野外ステージ

**お願い** ①動きやすい服装・靴でお越しください。  
②タオルと飲み物をお持ちください。  
③お荷物の預かり等はいたしませんので、貴重品の管理はご自身でお願いいたします。

