

パーキンソン病運動教室のお知らせ

【内 容】

パーキンソン病は進行により動きが緩慢になってしまいますが、運動療法がとても効果があることが研究によってわかっています。パーキンソン病に詳しいスタッフ(理学療法士、医師、看護師)が「健康寿命を 10 年延ばすこと」「病気に負けない」を目標にストレッチ、体幹運動、バランストレーニング、有酸素運動などについて指導し、皆さんと一緒に有意義な時間を過ごします。スタッフとの意見交換の場も設けています。

【開催日時】 2026 年 1 月 15 日(木)・29 日(木)

2026 年 2 月 19 日(木)

2026 年 3 月 5 日(木)・19 日(木)

14 時～15 時 30 分 (全 6 回)

【開催場所】 看護小規模多機能ケア みらい
 北本市東間 6-106 (旧中山道沿い 駐車場 3 台あり)

【対 象】 パーキンソン病と診断されている方 またはその類縁疾患の方。
 年齢は問いません。家族も付き添いで参加できます。

【募集人数】 10 名

【費 用】 無 料

【協 力】

ゆうゆうケア ひらお内科クリニック 看護小規模多機能ケアみらい
お問い合わせ・申し込みは 048-501-5011 小久保・鈴木