

動き始めに膝に違和感がある

腰が痛い

足腰を丈夫に保ちたい

そんなあなた!!

膝 腰 げん き 教室

に参加しませんか？

～膝痛・腰痛の予防と緩和のために～

膝と腰を守るためには、「痛みが出る前」「ひどくなる前」の早めの対策が重要です。この教室では、全9回を通して膝と腰を守るためのセルフケア（自主トレ、食事、普段の姿勢等）を習得します。

参加者の声

- 専門的な内容だけど、講話も実技も大変わかりやすい。
- 楽しく学べてやる気アップ！自主トレを継続できている。
- 早めに教室に参加して良かった。膝の違和感が改善した。
- 膝と腰の痛みが軽くなった。
- 椅子の立ち座りが楽になった。
- とても良い内容なので、知り合いにも勧めたい。

あなたも
参加しませんか？

対象者

65歳以上の町民で自主トレを継続できる人 先着20名

《お勧めする人》

- 膝・腰の痛みで歩くのが苦手になってきた人
- 膝・腰の違和感・痛みが出始めた人

《参加できない人》

- ①医師から運動を禁止されている人
- ②治療目的の人
- ③血圧180/110以上の人
- ④過去にこの教室に参加したことがある人（お1人1クール（下記全9回）のみ）

開催場所

スカイドーム2000（和水町大田黒964番地） ※あいのりくんの乗降場所です。

日程・内容

※開催時間は午前10時から午前11時30分までです。

	日程	内容（講義・実技）
第1回	7月2日(日)	膝ケア① 膝の歪みチェック、《膝腰の元気度測定》
第2回	8月6日(日)	膝ケア② 靴の選び方
第3回	9月3日(日)	膝ケア③ 詳細なケアのポイント
第4回	10月15日(日)	膝ケア④ 膝を守る食事術
第5回	11月12日(日)	関節ケア ウォーキングのポイント
第6回	12月3日(日)	腰ケア① 腰痛と姿勢との関係
第7回	1月14日(日)	腰ケア② 腰を支える筋肉を鍛える
第8回	2月4日(日)	腰ケア③ 腰を守る食事術、《膝腰の元気度測定》
第9回	3月11日(日)	腰ケア④ 日頃の姿勢で腰ケア



講師

株式会社ともいきLabo 理学療法士 北尾 昌平 氏

持参品

①水筒（水・お茶） ②運動靴（室内で使用） ③筆記用具

申込期限

6月12日迄までに福祉課 地域包括支援係（☎0968・86・5724）に電話でお申込みください。

令和7年度の様子

▼筋肉のコルセットを強化する筋トレ



▼就寝時の腰痛対策の講義



〈問合せ先〉福祉課 地域包括支援係 ☎0968・86・5724

あいのりくんを利用してみませんか?!

和水町では乗合タクシー「あいのりくん」を運行しています。和水町にお住まいの人ならどなたでも利用できます。

利用するためには、事前の利用登録が必要です。

●乗降場所

〈菊水地区〉

役場本庁 菊水ロマン館 和水町立病院 スーパー菊屋りんご店 肥後銀行
JA玉名菊水総合支所 和水クリニック コメリハード&グリーン菊水店 和水町体育館
天翔会館菊水斎場 ファミリーマート菊水店

〈三加和地区〉

役場三加和支所 スーパー菊屋みかん店 緑郵便局 神尾郵便局 三加和郵便局
JA玉名三加和総合支所 歯科処神崎 三串歯科医院 スカイドーム2000 吉永葬祭三加和斎場

〈共通乗降場所〉

三加和温泉ふるさと交流センター 和水町福祉センター

〈町外乗降場所〉

山鹿バスセンター（岩地区の利用登録者のみ）
南関いきいき村（春富校区の利用登録者のみ）
ビッグオーク南関ショッピングセンター（春富校区の利用登録者のみ）

※乗降場所間の利用はできません。



利用料金

町内	300円/回（片道）
町外	500円/回（片道）

あいのりくん予約センター ☎0968・82・8355

受付時間：午前9時～午後4時（土日祝日・12/29～1/3を除く）