

いしかわ まさお

# 石川 雅夫

活動内容	地域の皆さんの健康寿命を伸ばす出前講座です。 ①転倒の恐ろしさ ②転倒の原因 ③個々人の転倒のし易さの発見 ④転倒を予防する体づくり ⑤転倒を予防する身の回りの改善などを分かり易く漫談調で解説し、体を動かし体感して頂きます。	
資格・経験 活動歴等	資格：転倒予防指導士(日本転倒予防学会) 活動歴：5年 実績：地域活動団体・自治会・シルバー人材センター・企業・公益団体	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：「転倒予防教室」「転倒予防講座」「転倒予防漫談」

内容：①「転ぶ」とどうなる？ ②「転び易い」のはどんなひと？  
③「転びにくい体」づくり ④「転びにくい住まい」づくり  
⑤「職場」での転倒予防策 ⑥「入院時・入所時」転倒予防策  
等々、依頼団体のご要望に応じて

定員：数名～

所要時間：30分程度～

材料費：講演資料配布



## 街のアドバイザーから

開催方法、内容等依頼者さまのご要望に対応させていただきます。まずは、お気軽に相談ください。