

Yo! Bona

～膝・股関節のリハビリ運動～

50～60歳代から多くの女性にみられる膝・股における変形性関節症

脚の付け根付近が痛い、何か違和感がある。このごろ動かせる範囲が減ったようだ…。
膝・股関節症への負担の減らし方とは？！

Yo!Bona では痛みの原因や効果のある体操をご紹介します！！変形性膝・股関節症
における基本的な知識と運動を学び、いきいきとした生活を送りましょう。

日時：平成29年7月22日（土）

10:00～11:30（受付開始 9:30）

場所：デイサービスセンターきりり

（特別養護老人ホームゆーとりあ内）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、水分



※送迎ご希望の方はお問合せください



今月の健康スムージーは

～梅のスムージー（コラーゲンゼリー入り）～

（梅・レモン・はちみつを使用）

コラーゲンは、関節の軟骨組織にも存在し、
関節の滑らかな動きをサポートしています。

介護予防教室 Yo! Bona は「専門家による運動指導」「栄養バランスの摂れた簡単健康食」「コミュニティ（人とのつながり）」を通して生きがいのある生活づくりを応援します。

上半期スケジュール

月日	テーマ
4 / 22	肩こり解消で毎日らくらく！
5 / 27	転倒予防体操
6 / 24	ウォーキングレッスン
7 / 22	膝・股関節運動
8 / 26	バランス UP
9 / 23	ロコモティブシンドローム



【お問合せ先】

高齢者総合福祉施設 ゆーとりあ
 堺市中区見野山 164 番地（コーナン泉北店西隣）
 TEL 072-236-8779（担当：藤本・原）
 FAX 072-234-8674
 E-mail contact@yutoria.or.jp

Access



※介護予防教室 Yo!Bona へは、十分に体調を整え、ご参加をお勧めします。