

# 白杖・誘導歩行・転倒予防講習会 2020

日時： 毎月第3日曜日 午後1時～午後4時 参加費：200円  
 場所： 新潟市総合福祉会館（新潟市中央区八千代1丁目）  
 講師： 清水美知子先生（視覚障害リハビリ外来・歩行訓練士）  
 霜鳥弘道先生・鶴巻信彦先生（元県立新潟盲学校高田分校）  
 対象：目の不自由な人、ご家族、医療・福祉関係者、学生さんどなたでも

超高齢社会に伴い健康寿命を長くするために、2014年8月から「白杖・誘導歩行講習会」に「転倒予防教室」を加え体力増強に努めています。はじめに体力測定を行い、「歩行、視覚リハビリ、転倒予防のための講義」を学び、全員でラジオ体操の後「白杖歩行」「誘導歩行」「転倒予防体操」に分かれ実技指導を行います。

♡終わりに情報・意見・懇談の場、《わになってカフェ》をお楽しみください。



転倒予防体操

わになってカフェ

全体講義 前期 (2～7月) 30分	全体講義 後期 (8～12月) 30分	転倒予防講義 前期 (2月～7月) 15分	転倒予防講義 後期 (8～12月) 15分
2月 清水先生に聴く 清水先生	8月 清水先生に聴く 清水先生	2月 お休み	8月 お休み
3月 白杖歩行 霜鳥先生	9月 誘導歩行 霜鳥先生	3月 バランス・筋肉 増強・体のしなやかさ	9月 骨粗鬆症 ビタミンD・転倒・骨折
4月 視覚障害リハビリ 鶴巻先生	10月 こころのケア 鶴巻先生	4月 身体計測とその活 かし方 榎並看護師	10月 フットケア 三留看護師
5月 転倒予防と食事 外食支援 岩原栄養士	11月 福祉制度 吉田先生	5月 膝・腰の痛み 予防・ロコモ 本間先生	11月 運動で認知症予防を
7月 サルコ・フレイル 山田先生	12月 聴覚障害と歩行 山田先生	7月 お休み	12月 お休み

## 講習会日程（予定）

2月16日（第211回） 3月15日（第212回） 4月19日（第213回） 5月17日（第214回）  
 7月19日（第215回） 8月23日（第216回） 9月20日（第217回） 10月18日（第218回）  
 11月18日（第219回） 12月20日（第220回） \*諸事情により変更の場合があります。

主催：新潟県視覚障害者のリハビリテーションを推進する会  
 NPO法人障害者自立支援センターオアシス 代表 信楽園病院内科 山田幸男  
 問合せ・申込み：新潟市西区松美台3番20号有明福祉会館分館 025-267-8833 小島紀代子