

いつまでも自分の足で歩こう！

～杖・歩行器を活用して～

2023年6月2日(金)

十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

13:30～15:00

杖や歩行器って
「歩けなくなってから
使うもの」でしょ？

そもそも歩くと
どう身体にいいの？



参加
無料

こんな “もやもや” をお持ちの方は ぜひご参加ください

最近よく
転びそうになる

いつまでも出来る限り
自分の足で歩いていたい

歩くことが最近不安

今使ってる杖や歩行器
本当に自分に合ってるの？

杖や歩行器に触ってみたい

借りたい・買いたい場合
どうしたらいいの？

杖を使ってでも
歩いた方がいいの？

種類がいっぱいあって
よく分からない



杖と歩行器って
どっちを使えばいいの？

講師：株式会社スペースケア 福祉用具専門員 及川様・山下様

対象者

いつまでも自分の足で歩きたい方 **20名** (年齢・住所の制限なし)

申込期間

5月8日(月) 10:00 ～ **5月31日(水) 17:00**

申込方法

十日市場地域ケアプラザへ電話 (**045-985-9034**)
もしくは受付にて直接お申込み

