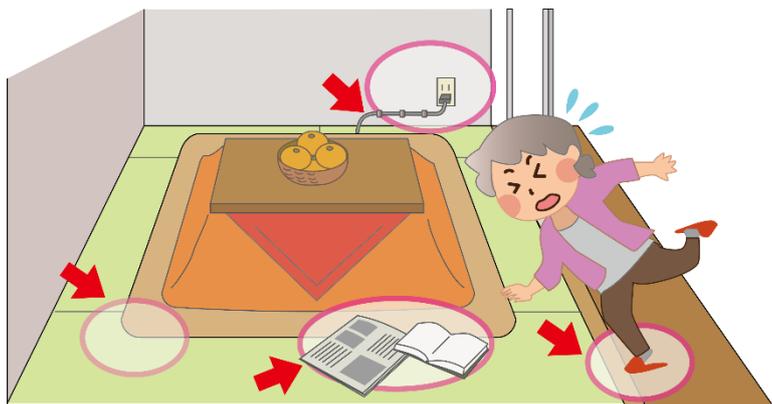


# おうちで **元気・安全** に

## 暮らす **住まい術**

～ころぶ・おぼれる・つまるを防ごう!～



**参加費  
無料**

**定員: 20名**  
(整理券配布中)

日時 **10月30日(水)**

13:30~15:00(受付 13:15~)

会場 **みわ文化センター 多目的ホール**

三和図書館にて整理券を配布中(電話での取り置き可能)

**いつまでも心地よく暮らせるための工夫やヒントをお話します。**

家の中で、つまずいて転びそうになったことはありませんか?  
年を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などのけがをしやすくなります。  
一番長くすごす「おうち」で元気に安全に暮らすには…?

～内容紹介～

「ころぶ」…家の中の危険な箇所をチェック。転倒事故を防ぐための注意点とインテリアの工夫を紹介

「おぼれる」…浴槽ついて&浴槽に入らなくても入浴と同じような効果のシャワー

「つまる」…喉に食べ物をつまらせない!  
正しい姿勢&体に優しい家具の選び方 など

作業療法士の資格を持っている先生が体の動き&インテリアについて楽しくお話していただきます!この機会にぜひ!



インテリアコーディネーター  
二級建築士、作業療法士  
講師:松本 理絵 先生