

균형잡힌 두 발을 유지하세요!



Stepping On

“스텝핑 온”은 7주간의 무상 프로그램으로서 낙상 경험했거나 또는 낙상에 취약한 장년층이 대상합니다.

© Clemson and Swann 2019

In partnership with



Royal Rehab
Ryde

EMPOWERING
INDEPENDENCE





스텝핑 온 소개

스텝핑 온은 7주간 진행하는 지역 커뮤니티 프로그램입니다. 낙상 예방을 위한 지식을 습득하여 독자적 생활유지를 돕습니다.

진행 및 대상자

- 주 2시간 지역 커뮤니티에서 진행합니다
- 전문가가 낙상사고 예방법을 알려드립니다
- 바란스 유지 향상을 위해 힘과 발란스 훈련법을 소개해 드립니다

참가 대상자 요건

- 65세 이상으로 낙상을 당했거나 염려하시는 분
- 시드니 북부지역 내 자신의 집에서 도움없이 독립적으로 살고 계신 분
- 도움없이 걷기가 가능하신 분 또는 지팡이 사용하시는 분
- 본 프로그램은 치매 혹은 파킨슨병 증세 같은 신경근육 질환 증세가 있는 분에게는 적합하지 않습니다

Stepping On에 등록하려면 Jenny에게 문의하십시오. 전화: 0450 406 921
이메일: yangheel@gmail.com
또는 인터넷: nshp.com.au/SteppingOn

