

リハビリ専門職と学ぶ

健康教室

テーマ『健康寿命を延ばそう』

体力の衰えを感じたり、つまづきやすくなったと感じることはありませんか？
原因と対策を知ること、健康寿命を延ばすことに繋がります。

リハビリ専門職と一緒に体を動かし、健康な日々を送りましょう！！



【教室内容】

- ・健康寿命と平均寿命の違いって何だろう？
- ・転倒の原因と対策
- ・自身のバランス能力と筋力を知ろう！
- ・質問タイム（肩・腰・膝の痛みや生活上の悩み等）



※第1回と第2回の教室内容は同じです。

日時

第1回 2024年 1月 27日（土）14：00～15：00
第2回 2024年 2月 19日（月）14：00～15：00

1月27日



終了
しました



場所

千葉愛友会記念病院 1階リハビリテーション室
当日は13：50に整形外科前にお集まりください

対象

どなたでもご参加いただけます（付き添い可）
予約制・定員15名（先着順、定員になり次第締め切り）

2月19日



持ち物

筆記用具、動きやすい服装

申込方法・お問い合わせ先

ご予約は右上のQRコードかお電話にて承ります。イベントに関するお問い合わせは、お電話で承っております。お気軽にお電話ください。

医療法人社団協友会 千葉愛友会記念病院

➤TEL：04-7159-1611（代表）

➤担当：リハビリテーション科（受付時間平日9時～17時30分）