

令和2年度 健康教室予定表

6月11日(木)	人生100年時代を自分の足で歩こう！ 「ロコモティブシンドローム」とは？
15:00～16:00	リハビリテーション科 理学療法士 前山 裕樹
7月9日(木)	高齢者の食事について ～脱水と低栄養予防～
15:00～16:00	栄養科 管理栄養士 有我 三千代
9月10日(木)	始めてみませんか？健康ストレッチ体操
15:00～16:00	メディカルフィットネスさくら 理学療法士 兼田 舞
10月8日(木)	困った時の介護施設の探し方・選び方
15:00～16:00	社会福祉士 江連 一也
11月12日(木)	認知症ケアの基本 ～認知症になっても笑顔で暮らすために～
15:00～16:00	看護師 小林 恵
12月10日(木)	今日からできる認知症予防 ～認知症予防体操コグニサイズ～
15:00～16:00	リハビリテーション科 理学療法士 岸浪 麻美
<small>2021年</small> 2月18日(木)	元気なうちから知っておきたい！介護保険制度
15:00～16:00	介護支援専門員 新田 純子
<small>2021年</small> 3月11日(木)	膝痛&腰痛予防・改善トレーニングで健康な毎日を！
15:00～16:00	メディカルフィットネス さくら 健康運動実践指導者 新海 倫弘

講演前後の30分間で健康チェックを実施しております。実施検査は以下の通りです。

血圧測定 / 骨密度測定 / 体脂肪率測定 / 血管年齢測定

参加費は無料、ご予約不要です。どなたでもご参加いただけます

※会場は、当施設「5階会議室」です。案内が必要な方は、1階受付へお声がけ下さい。

※テーマは、講師側の都合により変更する場合がございますので、予めご了承下さい。



南東北春日リハビリテーション病院

☎ 0248 - 63 - 7299