

2018年

日の出町すぎ病院

ふれあい健康デー

健康づくりセンター「ゆずりは」

運動教室1周年記念

筋肉をきたえてフレイル予防 ～「介護状態にならないために」～



問診・測定

AM 8:45～AM 9:30

- サルコペニア・フレイル問診
- 測定：身長/体重/血圧/握力測定

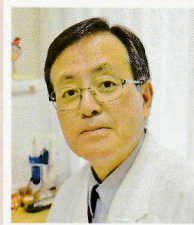


トークショー

AM 9:30～AM 10:45

- フレイル予防は「食事」と「運動」から…

オーガナイザー
院長 名 取 省 一



(パネリスト)

- ・理学療法士：上 葉 亮 太
- ・言語聴覚士：清 水 健 一
- ・管理栄養士：西 田 由希子



運動コーナー

AM 11:00～AM 11:50

- 「ピラティス運動！
正しい姿勢で強いからだをつくろう」

講師
ネバダ州立大学公認
マットピラティス指導者 森 崎 麻衣子



当日受付
先着45名様

日時 AM8:45～AM11:50

会場

- 日の出町すぎ病院1F (参加受付)
- 日の出町すぎ病院3F 食堂・4F 機能訓練室 (問診・測定・トークショー)
- 健康づくりセンター「ゆずりは」 (運動コーナー)

..... 軽装でお越し下さい

2018/ 10.14 日



日の出町 すぎ病院

〒836-0806 大牟田市東新町2-2-5 TEL(0944)55-3000 FAX(0944)55-3003
URL <http://hinode.sugi-hosp.jp>

