

ふれあい医学講座

会場：ふれあい沼津ホスピタル レストラン

●参加無料●参加申込不要●院長懇談会●病院見学会

皆様お誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。

9月29日(土曜日)

午後2時～3時



運動で健康増進・ 認知症予防



～動ける体を作りましょう～

「人は足腰から老いる」と言われます。今回の医学講座では、老化防止のために中高年(シニア)の世代の人にこそ行ってほしい「筋力トレーニング」と、認知症予防に役立つ運動をご紹介します。誰でも簡単に自宅でできる運動です。どうぞお気軽に、動きやすい服装でご参加ください。

【講師】

理学療法士(認知症リハビリテーション担当)

大久保 一恵

(おおくぼ もとえ)

ふれあい沼津ホスピタル 院長

加藤 政利

(かとう まさとし)



主催／お問合せ：**ふれあい沼津ホスピタル** TEL055-962-8580
(静岡県指定 認知症疾患医療センター) (総務課)