

# 第59回健康教室のご案内



人生100年時代！一昔前とは違い、「ご高齢」という年齢でも若々しい方が多くなりました。

ずっと健やかであるためには、ご自身の身体機能をきちんと把握することが必要です。

今回は、日常生活の中で簡単にセルフチェックする方法と健康行動として必要な対策を運動とそれ以外の両面でご紹介いたします。

この機会に皆様お誘い合せの上、奮ってご参加ください。

※ご紹介する運動によっては、皆様と一緒に進むものもあるので、動きやすい服装でご来場ください。

## テーマ: 予防のための健康行動

～超高齢社会で健康に生きるためのセルフチェックと簡単な運動方法のご紹介～

日時: 令和2年1月18日 土曜日

午後2時00分～3時00分

場所: 当院管理棟 2階 大会議室

講師: 医療法人社団創進会 みつわ台総合病院 リハビリテーション科

参加対象: 患者様、地域の皆様、近隣の医療施設の皆様

定員: 100名（定員になり次第、申込みは締切とさせていただきます。）

参加費: 無料（駐車場をご利用の方は、会場受付に駐車券をお持ちください。）

※参加申し込み用紙は総合受付、内科外来にて配布いたします。

