



「健康を保つための活動とは ～忍び寄る廃用症候群を予防しよう～」

日時: 2018年12月13日(木)
14時～16時(受付は13時30分から)

場所: ふれあいセンターホール

講師: 武蔵野徳州会病院 リハビリテーション科
主任 理学療法士 高橋 嘉一さん

今年10月12日ふれあいセンターでは第2回目のフレイルチェックが行われました。第1回目のチェック(5月11日)を受けてから今回までの間どんな変化があったのでしょうか。

チェックを受ける間の日常生活は大切です。

今回の談話サロンでは、忍び寄る廃用症候群を予防することを、武蔵野徳州会病院の高橋先生のお話から学ぶひと時です。

“健康を保つための活動”とは、生活の中にどんな心構え、楽しみ方があるのでしょうか。

たくさんの方のご参加と、質問をおまちしています。



主催: ふれあいセンター協議会 Tel 042-425-2103