

第41回アテナ・ミネルワ健康講座

♪ 自宅で出来る健康体操 ♪

日常生活の中に、軽い運動を取り入れることによって、身体は丈夫になり、転倒予防や効果的な筋力アップに繋がります。

健康・体力作りの為の運動と言っても、激しい運動をする必要はありません。

今回は、「年齢や体力水準、健康状態などに応じて無理のない日常的な運動を続けることの大切さ」と「無理なく続けられる運動」の指導をしていただきます。

この機会に是非ご参加いただき、健康生活にお役立て下さい。

日時：平成25年5月16日（木）午後 2:00～3:00

場所：老人保健施設ミネルワ 1階ロビー

講演：椅子に座ってできるストレッチと筋トレ

参加無料!



【講師】 老人保健施設ミネルワ
理学療法士：高橋 理恵美氏

【内容】

- ・運動が必要な理由と効果
- ・運動の種類と注意点
- ・ストレッチ、筋力トレーニングなど
(動きやすい服装でお越し下さい)

【対象者】 中高年の方（事前の申し込みをお願いします）

※健康チェック（筋肉量や骨量等を測定）を、午後 1:30 より実施します。

ご希望の方は早めのご参加をお願いいたします。

※アテナ、フォーライフミネルワから無料送迎車が出ます。（午後 1:15 発、3:30 着予定）



お問い合わせ
お申し込み先

居宅介護支援事業所アテナ
ミネルワ居宅介護支援事業所
居宅介護支援事業所フォーライフミネルワ

TEL089-907-1611（担当：椎屋）
TEL089-972-3040（担当：竹村）
TEL089-972-8080（担当：三好）