

第53回アテナ・ミネルワ健康講座

♪座ってできる健康体操♪

元気であるためには、気持ちを前向きにもつことが大切ですが、それと同時に、姿勢を正し身体に無理の無い運動をコツコツと続けることも重要です。

今回は「無理の無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、みなさんの健康作りにお役立て下さい。

日 時：平成26年5月20日（火）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背中真直ぐ体操

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
- ・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、背中真直ぐ体操など
- (動きやすい服装で、浴用タオル持参でおこし下さい)
- [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、3:15 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

Tel.089-907-1611 (担当：浮田)
Tel.089-972-3040 (担当：土井)
Tel.089-972-8080 (担当：三好)