

月刊 いちはら健康教室NEWS

<いちはら健康教室とは？>

リハビリ専門家による体操、体力測定、運動指導を行い、バランス能力や歩行スピード・筋力を定期的に確認していきます。第1回が5月19日に開催されました。

<参加者の声>

Q. 教室はいかがでしたか？

身体が良くなってきたところだったのでいいタイミングでした

とても参考になった～

↓片足立ち時間



友達を紹介したいわ～



↑握力測定



↑つくば国際大学有田真己先生から“運動習慣の重要性について”

自分でどんな運動をしたらいいのか分からないので、楽しかった。

たくさんのご参加
ありがとうございました！
今日から少しずつ健康な
身体づくりを行いましょ
う次回もお待ちしています！😊

<第2弾のお知らせ>

～今回残念ながら参加できない方へ～

第2弾の参加募集が**11月15日**から

開始予定となります。

詳細は10月頃お知らせします。

問合せ：いちはら病院リハビリテーション科
(茨城県指定地域リハステーション)

<スタッフ紹介>

理学療法士9名、作業療法士1名、
言語療法士1名の計11名います。



1年間私たちがサポートします！

担当：篠田 ☎ 029-864-7731