

月刊 いちはら健康教室NEWS③

<いちはら健康教室第3回>

7月21日に健康教室第3回目が開催されました。21名の参加者と共に膝伸展筋力の計測やダンスによる有酸素運動を行いました。

<参加者の声>

- ・来てよかった！！
- ・家では出来ないことができて嬉しい
- ・友達にも紹介したい
- ・楽しみでしょうがない
- ・実感が湧いてきて楽しい

↓看護師による「熱中症について」の講演



暑いから血圧も心配



運動の姿勢はあってるかしら？

↓ダンスにて有酸素運動を実施



全身運動が行えて気持ちがいい(^ ^)

<今月のスタッフ紹介>



いのう りょういち

稲生 諒一
理学療法士

Q：もし100歳まで健康に生活できたら？

A：自分の足で海外旅行に行く



ながたけ みゆき

長岳 美幸
理学療法士

Q：もし100歳まで健康に生活できたら？

A：歌って踊れるsuper activeおばあちゃんになる

<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)

担当：篠田 ☎ 029-864-7731