

月刊 いちはら健康教室NEWS⑧

<いちはら健康教室第2弾が開始！>

先月は、第1期生が卒業しました。12月15日に健康教室第2弾の初回が開催され、20名の参加者が集まりました！初回なので、顔合わせを行い、身体測定を実施しました。
現在の身体状態を確認し、自宅でのトレーニング効果を今後実感行くのが楽しみです(^ ^)



↓自主トレーニングの一部



これなら
家でもできそう！

<今月のスタッフ紹介>



かのうや だいき
叶谷 大樹
理学療法士
Q: もし100歳まで健康に生活できたら?
A: 温泉巡りをする



かんばやし りょうた
神林 亮太
理学療法士
Q: もし100歳まで健康に生活できたら?
A: 介護保険を使わず、地域社会に貢献する

<第3弾のお知らせ>

随時募集中!

平成31年7月開催予定です。
ご参加お待ちしております!

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