

月刊 いちはら健康教室NEWS⑨

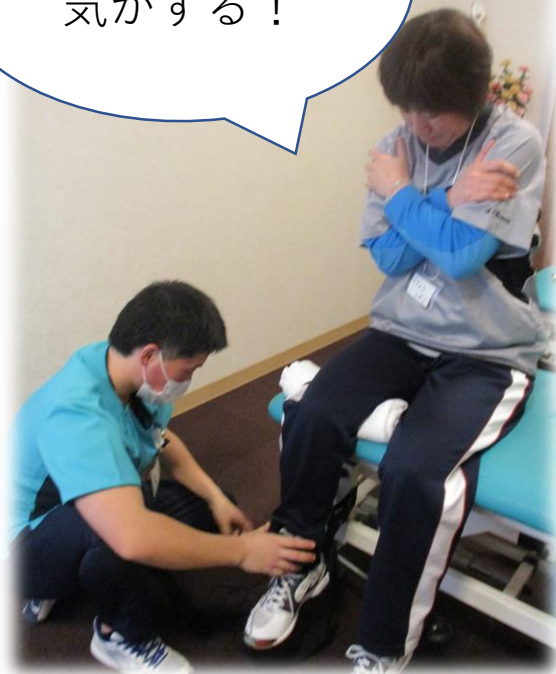
<いちはら健康教室第2回>

1月19日に健康教室第2回が開催されました!!21名が参加しました。膝の筋力測定、太ももの筋肉の超音波測定、講義、体操を行ないました。その様子、参加者の声がこちら!!

<参加者の声>

- ・「この教室に来て『よしっ! 頑張ろう』と思いました」
- ・「まだまだ、続けるのは大変だわ」

筋力がついた
気がする!



超音波なんて初
めてやった!



結構、疲れるわね!!



インフルエンザに気を
付けて、来月会いま
しょう!!

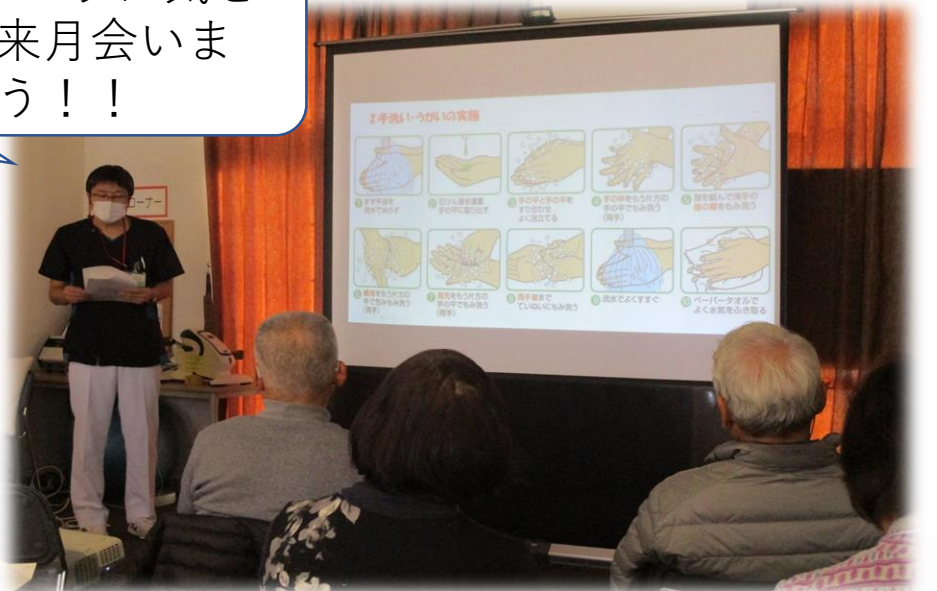
<今月のスタッフ紹介>



しのだ そういちろう
篠田 宗一郎
理学療法士
Q: 健康維持のために
習慣的に行っていること
A: 身体を冷やさないう
ようにする (特に頭)



ひらい げんた
平井 元太
理学療法士
Q: 健康維持のために
習慣的に行っていること
A: 蛍光タスキを掛けて
スーパーまで散歩



<第3弾のお知らせ>

2019年7月21日から開催予定の
第3弾の参加者を募集しております。
すでに3名の申込をいただいています。
詳しくは下の問合せ先まで!

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