

月刊 いちはら健康教室NEWS⑫

<いちはら健康教室第5回>

4月20日の健康教室は17名が参加しました。今回は、「ウォーキング」をテーマに講義、実技を踏まえて皆さんで楽しく運動しました。また、毎回計測している膝伸展筋力の測定も合わせて実施しました。

<スタッフからの声>

- ・「運動習慣が身についてきている」
- ・「みんな笑顔の集合写真を渡せてよかった」

これからの時期に
注意が必要です!!

1ヶ月の成果を
発揮するぞ!!



↑看護師による「熱中症」について



↑膝伸展筋力テスト

<今月のスタッフ紹介>



しめき まりん

木 真倫

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: 睡眠をしっかりとる!
朝食はしっかり食べる!



いいだ なつき

飯田 菜月

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: たくさん寝ること。
早寝早起き



↑天気も良かったので実際に屋外で
ウォーキングを実施しました!!

✿ 第3弾参加者募集のお知らせ ✿

開催日程(第3・4土曜日開催)

第1回:2019年7月20日 第6回:12月21日

第2回:8月17日

第7回:2020年1月18日

第3回:9月21日

第8回:4月25日

第4回:10月19日

第9回:7月25日

第5回:11月16日

開催時間:14:00~16:00 (受付13:30~)

2019年7月20日から開催する第3弾の
参加者を募集を開始しました!

すでに7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