

<第3回目が開催されました>

9月21日に第3弾の3回目が開催されました。今回は「高血圧」についての講義を行った後、「膝の痛み」「インソール」について知識・実技を踏まえ皆さんで運動を行いました。

<参加者の声>

- ・今までやっていたストレッチは甘かったのね！
- ・筋肉痛になりそう。
- ・(LINEの連絡先を交換しながら)私たち高校の同級生だったんです(笑)

歩きやすい!!



↑「高血圧」についての講義

<第2弾のフォローアップ会が開催されました>

9月28日に第2弾のフォローアップ会が開催されました。今回の測定でこれまでの運動の成果が出た人も出なかった人も、12月の最後の教室で成果が出せるように頑張っていたきたいと思います！



第4弾開催決定！

開催日程(第3・4土曜日) 予約受付中！

第1回:2020年2月15日	第6回:7月18日
第2回:3月21日	第7回:8月15日
第3回:4月18日	第8回:11月28日
第4回:5月16日	第9回:2021年2月27日
第5回:6月20日	※開催時間:14:00~16:00
	(受付13:30~)

ご予約は右下連絡先まで！

<編集後記>

残暑が続いた9月も終わり、徐々に涼しくなる10月。朝夕の寒暖差が激しくなるので、体調管理には十分注意が必要ですね。元気に過ごすためにも日頃から適度な運動、食事、睡眠を心がけましょう！

問合せ：いちほ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

掲示責任者：森田英隆

掲示期間：2019年10月5日～11月30日