

第90回

地域けんこう講座

今月のお話

「変える運動、変わる身体」

～ 正しい運動と間違った運動とは? ～

人は、加齢とともに身体活動が低下していき、日々の運動が大切とされていますが、どのような運動が良いのか分かりますか？平均寿命が延伸し、高齢者人口が増加する中、いかに自立した生活を送れる体力を保っていくかが誰しもの願いです。今回は、そんな自分の身体を考え、変えるキッカケになる運動をお教え致します。



- 日時：平成28年9月17日（土）午後2時～午後3時頃まで
- 場所：北福島医療センター 1階オーチャードホール
- 講師：北福島医療センター リハビリテーション科

理学療法士 大戸明文

当日は、13:30と13:50に保原中央クリニックよりシャトルバスが運行されます。どうぞご利用ください。（なお、講座終了後も北福島医療センターより運行されます。）