




## あぼしふれあいサロン

今回は、『**元気で長生きするために**』をテーマに健康・運動・栄養についての全3回シリーズの健康教室を企画しました。(もちろん一回だけの参加も可能。)

# 健康教室予定

参加無料

	テーマ、内容	講師
<b>第1回</b> <b>9/19</b> <b>(木)</b>	<b>自分の体を知って、運動の大切さを理解しよう！</b> ・サルコペニア・フレイルについて ・運動の大切さについて 体組成計を使用し、筋肉量や水分量、脂肪量等を確認してもらいます。その上で運動のスペシャリストがそれぞれに合った方法をアドバイスします。	<b>理学療法士</b> 
<b>第2回</b> <b>12/12</b> <b>(木)</b>	<b>栄養と健康について理解しよう！</b> ・必要な栄養量とバランスの良い食事について知ろう！ ・骨粗しょう症について 要介護の原因となる病気の第3位が転倒や骨折と言われています。骨粗しょう症は自覚症状がなく、気づかずに放置し、骨折をして初めて気が付くことがあります。日常生活で取り入れられるバランスの取れた食事や予防方法をお伝えします。	<b>管理栄養士 看護師</b> 
<b>第3回</b> <b>2/20</b> <b>(木)</b>	<b>運動を持続する大切さ・運動効果を理解しよう！</b> ・健康に関する質問コーナー 体組成計で再計測し、運動の効果や変化を実感してください。また、普段持っている疑問を質問コーナーで解決してください。さらに効果的な運動方法もアドバイスします。	<b>管理栄養士 看護師 理学療法士</b> 

(内容は都合により変更することがございます)

午後 2 時から約 1 時間半程度 甲西リハビリ病院 図書研修室にて

※申し込み方法: 添え付けの申込書を記入の上、受付窓口へ提出又は FAX にて



# あぼしふれあいサロン

参加無料

## 全3回シリーズの1回目

【テーマ】自分の体を知って、運動の大切さを理解しよう！

【内容】・サルコペニア・フレイルについて

### ・運動の大切さについて

体組成計を使用し、筋肉量や水分量、脂肪量等を確認してもらいます。その上で運動のスペシャリストがそれぞれに合った方法をアドバイスします。

講師：天野 弘規（理学療法士）

日時；令和6年9月19日(木)

場所；甲西リハビリ病院 図書研修室

時間；14：00～15：30（受付開始 13：30～）

定員；10名程度

締切日；9月13日

持ち物；動きやすい服装、タオル、飲み物など

申込方法；申込書を記入の上FAX又は病院窓口へお持ち下さい。

甲西リハビリ病院 担当：日高・小倉

TEL：0748-72-2881

FAX：0748-72-4923

----- (きりとり) -----

## あぼしふれあいサロン 申込書

氏名（ ） ご連絡先（ ）

ご住所（ ）

※体組成計測定に必要項目（個人情報とは体組成計測定のデータ入力以外には使用しません）

身長（ cm） 年齢（ ） 性別（男・女）

ペースメーカー（有・無）