

心臓病教室



申込み・参加費は不要です

～今回のテーマ～

自宅でできる筋トレ実践講座

日時：平成30年9月26（水）

午後3時より（約30分）

場所：新棟4階心臓リハビリ室

最近つまづきやすくなったと感じていませんか？
加齢と共に筋肉量が少しずつ減少してきます。
筋肉量の低下や運動不足等が原因となって筋力低下がおこり
転倒のリスクが生じます。
筋力低下を防ぐためには毎日のちょっとした心がけが大切です。
今回は自宅で簡単にできる筋力トレーニングをご紹介します。
元気で長生き、そして心臓病の予防にも！！
みなさんごいっしょにいかがですか？



心臓病教室終了後に心臓リハビリ相談会を開催しています。
日常生活のことや運動・心臓リハビリに関して相談をします。
どうぞお気軽にご参加下さい。

心臓リハビリ室では定期的に心臓病教室を開催しております。
医師・理学療法士・看護師・薬剤師・栄養士が各分野について
詳しくご説明します。

次回 10月31日(水)15:00～15:30
『AEDの実践講座』についてお話しします。

