

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：令和元年9月25日（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30日(水)15:00～15:30
『AEDの実践講座』についてお話しします。

