

～心臓病教室～



日時：1月29日（水） 15:00～15:30

場所：新棟4階 心臓リハビリ室

申込不要

今回のテーマ

筋肉は裏切らない！
令和の時代を元気に生きる ～



2020年の幕開けです。
いよいよオリンピックを迎えます。
日本人の寿命はどんどん延びていますが
元気で長生き＝健康寿命はどうでしょう？
新年を迎えて日本の現実を見渡して
元気で長生きのためのヒントを考えてみます。

どなたでもお気軽にご参加ください。気になることや不安なことがありましたらお気軽にご質問・ご相談ください。

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。



次回は2月26日（水）

「自宅でできる筋トレ実践講座」です。

理学療法士が実践を交えて具体的にお話します。