

心臓病教室

申込
不要

場所：新棟4階 心臓リハビリ室

日時：11月19日（水） 15:00～

実践講座

心臓に効く体の動かし方
～心臓を鍛えるウォーキング～

心臓病があり、身体を動かすのにも不安になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

適度に身体を動かすと、心臓の機能が回復し、再発が予防できます。

そして心臓の機能にあった運動を行うことが大切です。実際に体験してみましよう。

（雨天は心臓を鍛えるヨガの予定です。）



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・栄養士が各専門分野について詳しくご説明します。

どなたでもお気軽にご参加下さい。

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。