

**生き活き！健康増進！！**

# 予防リハビリ教室のお知らせ

**参加無料**



福聚会では地域の皆様のために予防リハビリ教室を開催しております。  
高齢化が進む日本において、健康寿命を延ばすことが何よりも大切です。  
その人らしい生活を1日でも長く送れるように生活の質（QOL）を私たちと  
一緒に上げていきませんか？

福聚会予防リハビリ教室では、お家でできる体操の実演の他、なぜその体操が必要なのか。  
また、医師や看護師、管理栄養士、薬剤師による健康な生活を維持するための勉強会も開催  
いたします。ぜひ、ご参加ください。

**日 時：5月9日（金） 13：00～**

**開催場所：東葛飾病院リハビリテーション室**

**テーマ【歩くということパート2】**

担当：リハビリテーション科 根岸

前回は人にとって『歩く』ということとはどのような作用があるのか？をお話しました。  
今回は、歩くためにしておく身体に『得』する運動・ストレッチを実践していきます。  
前回参加されていない方でも十分楽しめます。みなさんのご参加お待ちしております。  
参加の際は、動きやすい服装をお勧めします。