

2020年2月23日(日)の例会は ノルディックウォーカーのための健康講話

「サルコペニアを理解し 効果的ストレッチで筋力低下を予防」



サルコペニアとは、加齢や疾患により「身体機能の低下が起こること」を指します。その予防策として日々のストレッチが効果的です。今般、実際に介護予防教室等で数々の講演実技指導をされている理学療法士の先生方に実技を通してご指導頂きます。この機会に正しい知識と適切なストレッチを身につけましょう。

★日 時：2月23日(日曜日) 10時～11時30分予定

★会 場：ピオラ市が尾地域ケアプラザ 4階 多目的室

★講 師：社会福祉法人中川徳生会エヌアイクリニック

理学療法士 澤谷 卓志先生

理学療法士 高橋 幸輔先生

理学療法士 熊澤 義弘先生



★当日のスケジュール

10時～11時30分予定 健康講話(サルコペニア)とストレッチの実技・質疑応答

11時45分～12時30分 昼食

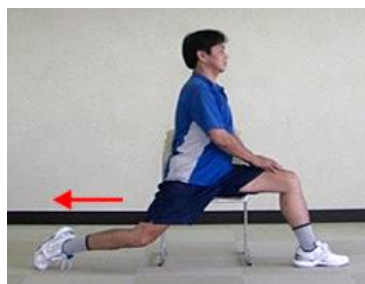
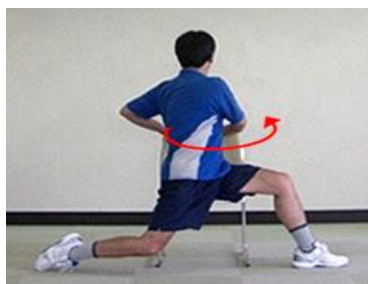
(昼食の準備はありません。各自でお願い致します)

お弁当持参の方は多目的室で食事可能(ゴミは持帰り願います)

12時45分～14時30分予定 ノルディックウォーキング

★参加申込み：青葉NWのスタッフ

例会時に募集致します。TEL/Fax 045-903-0379



イラストと講習内容とは直接関係はありません

2/23(日) 健康講話 申込書

氏 名	電 話 番 号	備 考