

※参加申込人数が定員に達しましたので申込受付を終了とさせていただきます。

誠に申し訳ございません。

第11回 健康教室(糖尿病教室) 糖尿病でない方も参加大歓迎!

今から始めよう! 運動で認知症予防



認知症は、65歳以上の方で7人に1人になるといわれている身近な症状です。
認知症は“**運動**”で予防出来ると言われています。
今回、認知症予防効果のある運動をご紹介しますので、是非ご参加ください!

日 時 : 3月24日(土) 13:45~16:15 (13:30受付開始)

※体調確認を行いますので、13:40分迄にお越し下さい。

※雨天決行

場 所 : 井上病院 管理棟 5階中会議室

定 員 : 12名 (先着順、定員なり次第締め切らせて頂きます)

参加費 : 無料

内 容 : 講義(約20分) 運動(約90分) *休憩時間含む

【運動詳細】 *ストレッチ (約15分)
*ラダー運動 (約35分)
*サーキットトレーニング (約40分)
(筋力トレーニングと有酸素運動)

*ラダー運動とは?
はしごのようなものを
またぐ運動です



当日の持ち物 運動しやすい服装・靴 水分 筆記用具 汗拭きタオル

— 参加ご希望の方 —

事前に身体状況についてアンケートを取らせて頂きます。
現在医療機関受診中の方は主治医の許可が必要になります。
※身体状況によっては参加をご遠慮させて頂く場合があります。

申し込み先

吹田市江の木町16-17

(代) 06-6385-8651

医療法人 蒼龍会 井上病院 リハビリテーション科まで

