

西伯病院健康サマースクール

『人生100年時代 フレイル予防で
ココロとカラダの健康寿命を延ばそう!』



ココロとカラダの健康について、分かりやすくお話いたします。セミナー後ご質問、ご相談のお時間を設けております。

	日 時	内 容	講 師
第1回	7月 3日	『フレイルを予防して健康寿命を延ばそう』 *身体測定を実施	長谷川院長
第2回	7月 9日	『転倒、痛みを予防して健康寿命を延ばそう』 *運動機能テスト、自主トレ指導	リハビリ
第3回	7月16日	『栄養、お口のフレイル予防』 *歯の磨き方、嚥下力チェック等	栄養士、ST、歯科
第4回	7月23日	『人生会議について』 *もしばなゲーム、終活手帳を書いてみる	地域連携室
第5回	7月30日	『認知症予防』 *健康寿命チェック	高田医師

*参加型メニュー

- 毎回 10 時 30 分～12 時まで開催
- 全てのセミナー終了後、健康セミナー終了証を交付します。
- たすカードポイントの付与もありますので、是非ご参加ください!