

運動でいきいき元気・健康寿命を延ばそう！

～介護予防教室のご案内～

年を重ねると…



- 足腰が弱くなった・つまずきやすい
- 腰や膝が痛んでつらい
- 物忘れがひどくなってきた

こんなことはありませんか？

でも大丈夫！運動をすると…



- 筋力強化・骨が強くなる
 - 動脈硬化予防
 - 腰痛・膝痛の軽減
 - 認知症の予防
- などの効果が期待できる！

チャレンジしてみませんか？

- 場 所 小野田赤十字病院 2階 大会議室
- 期 間 平成28年9月1日～11月24日
- 日 時 毎週木曜日 13:30～15:00
- 内 容 筋トレ・ストレッチ・シナプソロジー（脳の活性化運動）等
- 参加人数 **先着20名** ※ 原則として毎回参加できる方
- 持参品 運動できる服装・タオル・室内用シューズ・飲み物
- 受講料 **無料** ※ 足踏み台代として100円程度の実費あり
- 申込方法 電話で受付けております。（平日10:00～16:00）

小野田赤十字病院 庶務課 Tel0836-88-0221（締切：8月10日）