



るもい健康の駅

マンスリー健康講話



冬季間に自宅内で行える

高齢者のセルフエクササイズ

日時

令和7年 11月15日(土)

13:00~14:00

会場

るもい健康の駅 ホール



定員

20名 (要事前申込み)

費用

無料

講師

留萌市立病院リハビリテーション科

理学療法士 豊田 周平 氏

冷え込みが深まる季節を控え、ご自宅でできる健康づくりを始めてみませんか。この度は、留萌市立病院の理学療法士をお招きし、プロの目からみた、おすすめの「高齢者の皆様に向けたセルフエクササイズ講座」を開催いたします。筋力トレーニングとストレッチの違いや、効果的な運動の頻度など、日々の生活に取り入れやすい運動の要点を丁寧にご紹介します。健やかな日々を送る一助として、皆様のご来場を心よりお待ちしております。

お問合せ・お申込み



TEL 43-8121

るもい健康の駅

