

東福間病院 介護医療院

参加無料！

# 第1回 健康教室

## 「転ばないための身体づくり」

令和元年 **6** 月 **30** 日 (日) 午前 **10:30**~11:30 (受付10時~)

● 場所 東福間病院 A棟1階 デイケア室

※ 講師：当院リハビリスタッフ

軽い体操を予定しております。動きやすい服装でお越しください。



### 楽しく学んで健康に！

いつの間にか衰えた筋肉は、「転倒」の大きな原因となります。衰えてしまった筋肉を鍛えるには、正しい運動を無理なく続けることが大切です。

正しい運動を理解し、転びにくい身体作りをしましょう！

問い合わせ先

福津市津丸 1164-3 東福間病院 事務局

**☎0940-42-7951**

