

# やくも☆元気塾 H28年の予定



- 1月 18・25 「からだすっきりストレッチ」
- 2月 8・22 「クイズで学ぶ認知症」
- 3月 14・28 「こつこつ努力 生活習慣病の予防」
- 4月 11・25 「歌に合わせてバランスアップ！」
- 5月 9・23 「元気の源 あなたの栄養足りていますか」
- 6月 13・27 「日常生活を快適に～人工関節とは～」
- 7月 11・25 「もっと元気に介護が要らない身体作り」
- 8月 1・22 「クイズで学ぶ認知症」
- 9月 12・26 「頭スッキリトレーニング」
- 10月 3・24 「あなたの身体を総点検！ 体力測定をしよう」
- 11月 14・28 「季節の変わり目にご用心～うつ病とは～」
- 12月 5・19 「増やそう貯筋！ 転倒予防」

\*場所 5階講堂

\*時間 8:45～9:30

\*同じテーマを月2回行います。動きやすい服装で参加願います。

\*問い合わせ先 総合病院リハビリ室作業療法係まで

0137-63-2185(内線585)

