

横浜新緑総合病院 みんなの健康講座

シリーズ糖尿病 第26回

今日から実践！！

運動で防ごう、生活習慣病と転倒

日時 2019年2月16日（土）午後1時30分～

講師 横浜新緑総合病院 リハビリテーション部主任
菊池 優（理学療法士）

サイレントキラーと呼ばれる生活習慣病。最近では、生活習慣病は転倒のリスクにも関連があると言われています。

今回は運動の必要性や効果について、理学療法士が皆様と一緒に考え、個別の悩みも解消していきたいと思えます。また、実際に身体を動かしながら、エクササイズをご紹介します。この機会に運動習慣を身につけ、転倒予防の意識を高めていきましょう。



◇参加費無料 当日参加可 定員50名

◇会場 十日市場地区センター 2階
中会議室（十日市場駅徒歩5分）

※駐車場はありません

◇お問合せ 地域医療連携室

直通 045（984）6216

代表 045（984）2400

次回開催 2019年3月16日（土）

ガンコな咳

講師：横浜新緑総合病院 副院長／内科部長 堀地直也