

『健康寿命の伸ばし方』 ～転倒防止と生活習慣病の予防～

高齢者がいつまでも元気で生き生きと暮らしていくために、
二足歩行と自分の歯で食べられることを目指して、転ばないこと
生活習慣病への対策など!!!

記

日時 平成31年2月3日(日)

13:30～15:00

場所 小出コミュニティセンター第1会議室

講師 長岡病院 理学療法士 石井 大輔さん

薬剤師 筒井 恵津子さん

服装等 上靴、動きやすい服装 ※激しい運動はしません

内容 ① 健康寿命って?

日常生活がとどこおりなく過ごせること

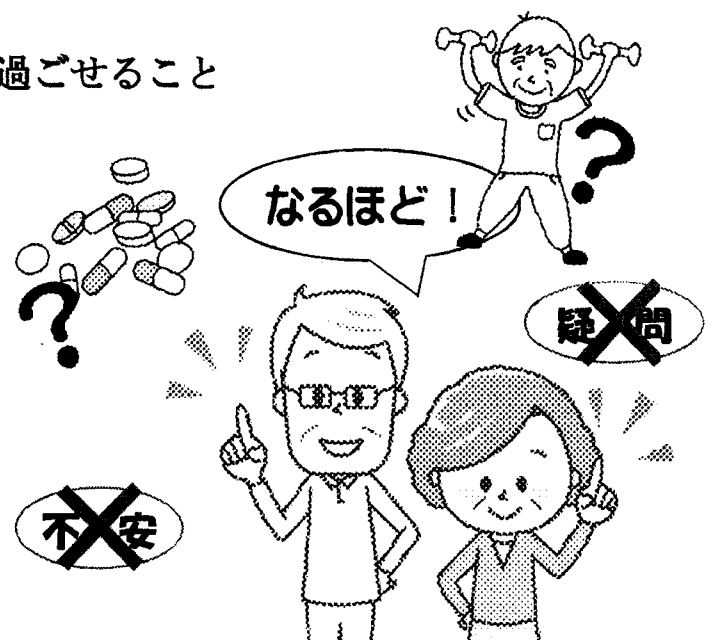
② 介護が必要になる原因は?

③ 運動の必要性は?

どんな運動がいいの?

④ 今飲んでいるお薬のこと

⑤ その他 質疑応答



* 事前の申し込みはいりません。直接会場にお越しください。

主催 小出地区社会福祉協議会