

心臓病教室



～今回のテーマ～

自宅でできる筋トレ実践講座

日時：令和2年2月26（水）

午後3時より（約30分）

場所：新棟4階心臓リハビリ室

最近つまづきやすくなったと感じていませんか？
加齢と共に筋肉量が少しずつ減少してきます。
筋肉量の低下や運動不足等が原因となって筋力低下がおこり
転倒のリスクが生じます。
筋力低下を防ぐためには毎日のちょっとした心がけが大切です。
今回は自宅で簡単にできる筋力トレーニングをご紹介します。
元気で長生き、そして心臓病の予防にも
みなさんごいっしょにどうですか？

申込み・参加費は不要です



どなたでもお気軽にご参加ください。気になることや不安なことがありましたらお気軽にご質問・ご相談ください。

心臓リハビリ室では定期的に心臓病教室を開催しております。
医師・理学療法士・看護師・薬剤師・栄養士が各分野について
詳しくご説明します。

次回 3月25日(水)15:00～15:30
『自宅で行う上手な塩分制限』についてお話しします。

