



社会医療法人社団 木下会

館山病院

年齢に負けない“からだ”を作ろう

9月22日(土) 開演13:30~14:30 (開場13:00)



会場：イオンタウン館山コミュニティホール

講座1. 講師：館山病院 訪問看護ステーションたてやま 看護師 **大里 京子**

いつまでも元気で、自分らしく過ごすためには、病気になるためのからだ作りを実践し、早めに予防することが大切です。若々しく健康なからだを維持するため、日常生活に取り入れられる「ちょっとした工夫」を伝授したいと思います。

講座2. 講師：館山病院 療法科 理学療法士 **町田 庄司**

人間はだれでも加齢に伴って足腰の力が弱くなるものです。運動不足や、生活習慣病などで身体が衰える前に「動けるうちに身体をしっかりと動かす」を意識して、いつまでも自分の足で歩けるからだ作りを目指しましょう。習慣づけて、無理なく続けられる運動をご紹介します。

✓参加費無料 ✓予約不要 ✓定員50名

※悪天候など都合により、会場、日時、演題の変更及び中止となる場合がございます。

【問い合わせ】

〒294-0037 館山市長須賀196

☎ 0470-22-1122(代) 地域連携課

<http://tateyama-hp.com/>



ホームページはこちらから
※チラシのダウンロードできます

【10月医療講座中止のお知らせ】

館山病院感謝祭 開催のため中止となります。

10/7 (日) 10:00~14:00 (受付9:45~) 会場：館山病院駐車場

【11月医療講座】 ワクチンについて(仮)

11/17 (土) 13:30~14:30 (開場13:00)

会場：イオンタウン館山 コミュニティホール

講師：館山病院 感染管理認定看護師 杉田 雅央

ポイントカードあり

ご参加ごとに1ポイント!

5ポイントで景品プレゼント!



※写真はイメージです。