

病院で学ぼう！考えよう！

聖和病院では、毎月第4水曜日の午後から「せいわカフェ」を開催しています。

この活動は、当院が地域のみなさまへ、治療だけではなく、より地域に寄り添うことを目指して取り組む活動です。

せいわカフェ
in みやこじま

開催日

8/27
(水曜日)

健康寿命を のばそう

<転倒リスクを抑えよう>

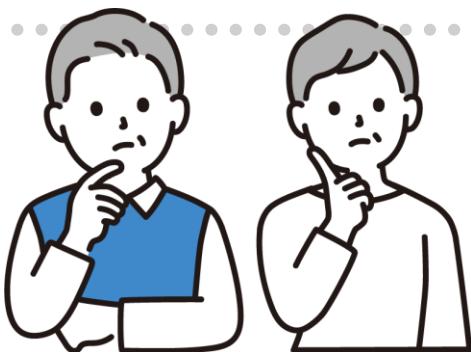
時間 ▶▶ 13:00～13:30

場所 ▶▶ 聖和病院 1階

参加費 ▶▶ 無料

定員(要予約・先着順)

15名



健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。ただ長生きするのではなく、健康で元気に長生きするためには、どのような対処が必要でしょうか。今回のせいわカフェでは、そんな“健康寿命”について当院理学療法士からお話させていただきます。また、健康寿命を伸ばし、フレイル(加齢に伴う身体機能の低下)を予防するためには、適切な運動が非常に重要です。自宅にいてもできる簡単な運動もご紹介させていただきます。



1回参加するごとにカードにシールを1枚貼付させていただきます。シールが4枚貯まったカードは、「せいわカフェオリジナルグッズ」と交換できます！

※当日はマスク着用のご協力をお願いいたします。

※ご参加の際は、事前にお電話または受付にてお申し込みください。

◆受付時間／9時～17時(月～土曜日)

LINE個別
チャットからの
参加予約も
承ります!!

