

〈発行〉 ふくおか健康友の会
たたら香椎支部 事務局 092 (691) 5615
たたらリハビリテーション病院 社保共同組織委員会

支部では友の会新聞の封筒詰めや手配りをお手伝いしていただける方をさがしております。ご自宅周りでもかまいません。協力していただける方がいらっしゃいましたら事務局までご連絡ください。

〈お勧め雑誌紹介〉あなたと民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元気」定価 380 円。医療・介護など、ためになる情報誌。購読は病院受付へ

青葉で、痛み予防体操と健康チェックを開催しました。



6月10日、青葉7丁目地域の土井台集会所にて、久しぶりに学習会と健康チェックを開催しました。会場へは14人が集い。当病院リハビリ専門スタッフによる「体調に合わせたストレッチ」「体力維持の方法や腰痛予防の体操」も教えて頂きました。会場ではスタッフも一緒に体操を行いリフレッシュとなったようです。

また、参加者からの質問にも親切に答えられマンツーマンの指導で、みなさん納得された様子でした。普段なかなかないリハビリの先生と直接お話ができる機会に、地域の方も大変喜ばれました。また、終了後には恒例の健康チェックです。初参加の方も、骨密度測定・体脂肪測定・血圧測定・血管年齢測定を行い、こちらも喜んで頂きました。会場内は測定結果の善し悪しに皆さん大変盛り上がり、スタッフも学習・健康チェックを通して皆さんと一緒に楽しみました。

たたらフィットネスを毎月開催中！体幹を鍛えています。
参加は無料。1度、体験に来てみませんか。お待ちしております。

8月は10日(水)開催です。



毎月、第2水曜日の午後2時から1時間程度おこなっています。開催場所は、病院隣のいきいき八田1F地域交流スペースです。参加希望者は直接、会場へお越し下さい。問い合わせは上記、電話番号へお尋ね下さい。どなたでも参加いただけます。お待ちしております。



写真は左 6/8 第5回と右 5/11 第4回開催より