

健康講座

No.3

2016年

8月16日発行

発行：たたらリハビリテーション病院
社保・共同組織委員会
Tel.092 (691) 5508 (八田1丁目4-66)

ニュース

〈たたらリハビリテーション病院の理念〉

1. 人としての尊厳、患者の人権を尊重し、無差別・平等の医療をすすめます。
2. 安全・安心・信頼の医療を進めます。
3. 地域の健康づくりに取り組み、安心して住み続けられるまちづくりをめざします。

「3B体操」

講師：永井 あつ子
(公益社団法人 日本3B体操協会公認指導者)

～「遊び要素」「気楽に」「体に無理なく」がキーワード～

だれでも楽しめる健康体操を体感！



8月5日、会場のいきいき八田地域交流スペースで第3回の健康講座を開催しました。参加者18人となり、今回は地域包括の自主グループも合流で行われました。内容は初企画の「3B体操」を行いました。公益社団法人日本3B体操協会公認指導者の永井あつ子さんを招いて、年齢性別問わず誰でも楽しめる体操を体感しました。

3B体操は、「遊び要素」「気楽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。3つの用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。今回は道具「ベル」を使い、音楽に合わせて体を動かしました。参加者からは「久しぶりのストレッチでとても良かった。」「フィットネスに通っていますが道具を使った体操は初体験」「ふしぶしが軟らかくなりました。毎日の生活に取り入れたい」など感想を頂きました。

次回「健康講座」開催のご案内。

内容 この季節流行の感染症(インフルエンザ・ノロウイルス)について

講師:森永 徹 氏(医学博士・臨床検査技師)

開催日時 10月7日(金)14:00～ 場所:いきいき八田地域交流スペース

どなたでも参加出来ます(無料)。お問い合わせの上ご参加下さい。