

No.3

健康講座

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
TEL092 (691) 5508 (八田1丁目4-66)

ニュース

2017年

8月7日発行

<たたらリハビリテーション病院品質方針理念>

「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)

～ 末永く元気であるためのメンテナンス体操 ～

1. 人権を守る無差別・平等の医療。
2. 安全・安心・信頼の医療。
3. 安心して住み続けられるまちづくり。
4. ヘルスプロモーション活動の推進。

ものを使い！音楽に合わせて健康体操を体感！



8月4日、いきいき八田地域交流スペースで病院・健康友の会たたら香椎支部主催の第3回、健康講座を65歳からの健康教室の自主グループと合流し開催しました。会場へは25人が集いました。内容は、昨年に引き続き2回目となる3B体操です。指導者の永井あつ子さんを招き、ものを使い音楽に合わせて行う体操を体感しました。参加者から「良かった」と好評でした。みなさん、年齢を重ねるにつれて、どうしても身体能力は衰えていきます。日々の生活の中で体を動かす事を意識し健康で過ごせる体力づくりを行いましょう。

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つの器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。

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)について予定
講師：森永 徹 氏 (医学博士・臨床検査技師)
開催日時 10月6日(金) 14:00～
場所：いきいき八田地域交流スペース

たたらフィットネス開催のご案内。

参加は無料！どなたでも参加できます。
日時：8/30・9/13 水曜の午後2時～3時
場所：いきいき八田地域交流スペース
参加希望者は直接、会場へお越し下さい。
または、受付へ参加の意思をお伝え下さい。