

健

No.3

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

2018年

8月4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。

なじみの音楽に合わせて健康体操を体感!



8月3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「健康講座」を開催しました。内容は「3B体操」です。初回の体験から3回目を数えます。当初はどんな体操だろうと知らない方が多かったのですが徐々に知る方も増え19人が集まりました。会場では、永井あつ子さん(日本3B体操協会公認)の指導で、なじみの音楽に合わせて、道具を使った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。

次回「健康講座」開催のご案内。

内容 寝たきりにならないためについて

学習予定です。

講師：森永 徹 氏(医学博士・臨床検査技師)

開催日時 10月5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：8/8・9/12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、開始時間までに会場へお越し下さい。