

第3回

まちかど 保健室

参加
無料

先着30名!
※当日受付のみ
(事前申込はありません)



in 茶山台団地

昨年より、社会医療法人生長会と大阪府住宅供給公社が連携して開催しました『まちかど保健室 in 茶山台団地』の第3回目を開催いたします！

茶山台団地にお住まいの皆様の、

健康増進・疾病予防・介護予防

のお手伝いをさせて頂きたいと考え、健康チェック、保健・医療・介護に関する相談コーナー、体操も交えた健康講話を実施いたします！

日時

2017年
7/22 (土)

午前 10:30 ~ 午後 12:00
(受付開始：午前 10:00 ~)

場所

茶山台としょかん

(茶山台2丁 1-19 棟集会所)

健康講話 1 午前10:30~11:00

大人も
子供も

ロコモ体操で

健康な身体を作りましょう！



講師：近藤 晴彦 (生長会ベルビア病院 理学療法士・ロコモコーディネーター)

健康チェック 午前 10:30 ~ 午後 12:00



○ 血圧測定・血管年齢、骨密度チェック

看護師、ケアマネによる

○ 健康相談・介護相談等

健康講話 2 午前11:00~11:45

らくらく体操

ひざ痛予防・
認知症予防のために

TOKYU SPORTS
OASIS

フィットネス・スポーツクラブ
『東急スポーツオアシス 狭山店』
監修

運動指導員：杉若 康子・高橋 こずえ (東急スポーツオアシス 狭山店スタッフ)

参加頂いた
皆さまに
粗品
贈呈
致します！

