

第7回
8月6日
(土)

武蔵台
けんこうじゆく
健幸塾



参加費
¥500

定員
30名

午後2時～3時20分
(受付 午後1時30分より)
武蔵台病院 外来待合室

どなたでもご参加いただけます。事前に下記へお申込みください。
当日は簡単な運動を行いますので、動きやすい服装・靴でおこしてください。
皆さまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。



第2章 筋肉鍛えて健康増進。

◆筋肉鍛えて健康増進!!

講師 河野 義彦 医師
(武蔵台病院 整形外科専門医)

◆栄養がなければ筋肉はできない

講師 根岸 智子 管理栄養士
(日高の里 栄養課)

◆自宅でもできる運動

講師 大隈 統 理学療法士
(武蔵台病院 リハビリテーション)

◆体力測定

骨折の危険度チェック
栄養状態の簡易測定
身体機能・筋力バランスの測定

8月6日限定 4階 レストランにて「筋肉に良いメニュー」を提供

予約不要 11:00より ¥700

夏野菜カレーピラフ トマトゼリー 冷ややっこ ヨーグルトポタージュ



お問合せ 武蔵台病院 ☎042-982-2222