

いきいき健康塾



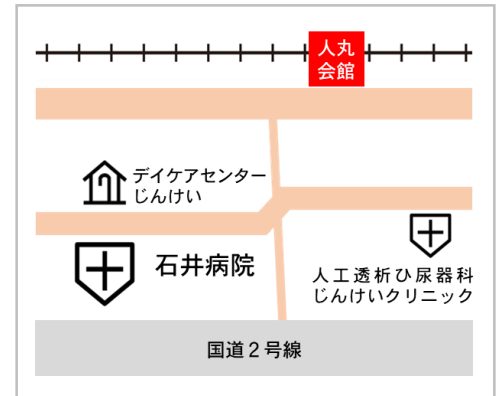
入場無料

日程 2024年 3月2日 (土)

時間 14:00 ~ 16:00

会場 人丸会館

定員 40名



講演開始 15:00 ~

テーマ 「加齢に伴う筋肉減弱 サルコペニア」

講師 石井病院 院長 石井 洋光

体験イベント 14:00 ~ 15:00

② 栄養相談ブースでは、レシピ付きランチョンマットをプレゼントします♪

① 健康チェック 血圧・握力・下肢筋力 測定 (年齢別平均値掲載)

② 栄養相談 管理栄養士によるサルコペニア予防栄養相談会

③ Inbody検査 機械を用いて筋肉・脂肪・水分量をチェック
(12名限定) ※ ペースメーカーを装着されている方は行えません。

④ 日常健康体操 リハビリスタッフによる日常行える健康体操



参加予約：病院受付 または 078-918-1655 まで