

大阪病院看護部イベント

秋の健康チェック

参加費は
無料です

【テーマ】ロコモティブシンドロームを予防し、
元気で動ける体作りを!

ロコモティブシンドロームとは、「運動器の障害や衰えによって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態」である事とされています。

いつまでも自分の力で歩いて、元気で楽しく過ごしたいですね。秋の健康チェックで、ロコモティブシンドロームにならないためのポイントを知って頂き、いつまでも元気な体で楽しい生活を送りましょう。



- ★ロコモティブシンドロームって何?
- ★やってみようロコチェック
- ★ロコモティブシンドロームを予防できる食事療法って?
- ★ロコモーショントレーニングとは?



【日時】 2017年10月13日（金） 9:30～14:30

※各種計測の受付は11:30までです

【場所】 大阪病院1F 正面玄関前ロビー

【プログラム】

- 9:30～12:00 各種計測（※受付は11:30までです）
身長・体重・体脂肪測定・骨密度測定
DVD放映
- 12:00～13:00 休憩
- 13:10～13:50 講演会（医師 栄養士 理学療法士 看護師）
- 13:50～14:00 休憩
- 14:00～14:30 大阪病院箏曲部演奏会
曲目：河内音頭に寄せて 秋のうた 等



お帰りのバス



京阪寝屋川市 行き 15:00
JR東寝屋川 行き 15:00
JR星田 行き 14:45



ご参加をお待ちしております