

【市民健康増進教室】2017年度 西神戸いきいき教室

場所 : 地域医療ホール(神戸市立西神戸医療センターの東隣)

対象者 : 地域住民の皆さま

講師 : 神戸市立西神戸医療センターリハビリテーション技術部スタッフ

参加費 : 無料

日時と内容(講義、実技、握力などの測定):

第1回 8月7日(月) 13:10~14:40(受付開始13:00)

- ・「筋力と骨格筋量の向上」
- ・「肺炎予防のための知識とトレーニング」

第2回 10月2日(月) 13:10~14:40(受付開始13:00)

- ・「身体活動量の向上」
- ・「転倒予防のための知識とトレーニング」

第3回 12月11日(月) 13:10~14:40(受付開始13:00)

- ・「認知機能の向上」
- ・「尿失禁予防のための知識とトレーニング」

