

第3回 リハビリテーション 講座



いつまでもいきいきと自分らしい生活が続けられるためには、健康づくりは欠かせません。元気な方は介護が必要な状態にならないためにはどうすればいいのか？介護が必要な方は、それ以上悪化させないようにするにはどうすればいいのか？一緒に考えていきましょう。

当日は簡単な運動を行います。

日時：1月5日(土)15時～

会場：ブース病院外来ロビー

テーマ「**健康増進と介護予防**」

講師：矢野 翔平<理学療法士>



救世軍ブース記念病院

東京都杉並区和田1-40-5

電話：03-3381-7236 (代表)

<https://boothhp.salvationarmy.or.jp/>