



10月ためになる健康教室

9月1日～30日は“健康増進普及月間”です。生活習慣の改善を！

日時		講演テーマ	講師		会場
2日 (火)	9:30	初心者大歓迎！ ※介護予防・認知症予防 ★ 明るく元気な体操教室 ★ 誰でもできる！簡単ストレッチ体操	健康運動指導士	山本 聖	2階 会議室 (左)
	11:00		理学療法士	島 裕希	
9日 (火)	9:30	初心者大歓迎！ ※介護予防・認知症予防 ★ 明るく元気な体操教室 ★ 誰でもできる！簡単ストレッチ体操	健康運動指導士	山本 聖	2階 会議室 (左)
	11:00		理学療法士	春口 幸太郎	
16日 (火)	9:30	初心者大歓迎！ ※介護予防・認知症予防 ★ 明るく元気な体操教室 ★ 誰でもできる！簡単ストレッチ体操	健康運動指導士	山本 聖	2階 会議室 (左)
	11:00		作業療法士	森 健二	
	【9:30～12:00】 外科医による5分間スピーチ		外科医長	新海 健太郎	
	13:00	脳健康教室シリーズ⑧ 【脳卒中で倒れる前に・・・】	脳神経 センター長	福山 幸三	
	13:30	《ロコモティブシンドローム》を学ぶ！ ～ロコモを知り、食事で学ぼう～	管理栄養士	小柳 なおみ	
23日 (火)	9:30	初心者大歓迎！ ※介護予防・認知症予防 ★ 明るく元気な体操教室 ★ 誰でもできる！簡単ストレッチ体操	健康運動指導士	山本 聖	2階 会議室 (左)
	11:00		作業療法士	西元 唯伊	
	【9:30～12:00】 脊髄脊椎外科医による5分間スピーチ		脊髄脊椎外科 医長	坂本 祐史	
	13:00	あなたにそっと忍び寄る『骨粗鬆症』の話 ～《骨》に自信はありますか？～	脊髄脊椎外科 医長	坂本 祐史	
	13:30	運動と食事で【骨粗鬆症】を予防する！	健康運動指導士	山本 聖	
30日 (火)	9:30	初心者大歓迎！ ※介護予防・認知症予防 ★ 明るく元気な体操教室 ★ 誰でもできる！簡単ストレッチ体操	健康運動指導士	山本 聖	2階 会議室 (左)
	11:00		理学療法士	春口 幸太郎	
	【9:30～12:00】 外科医による5分間スピーチ		外科医長	立野 太郎	
	13:00	年のせい!? 元気がないのは《心臓》の叫び ～高齢でも諦めない心臓の最新治療TAVI～	心臓血管外科 部長	中島 淳博	
	13:30	《フレイル》を知り、身体を知る！ ～運動の実践で【虚弱】を予防する～	理学療法士	大久保 達郎	

《 お問い合わせ先 》 福岡和白病院 医療連携室 担当：山本【TEL092-608-0001(代)】

※当日の講師が変更になる場合がございます。御了承下さいますようお願い申し上げます。