

参加費無料
事前申込制

第5回 健康教室のご案内

寝たきり原因ナンバー1「脳卒中」

～運動・食事で血圧コントロール～

年に5回（2ヶ月に1回の頻度）
健康教室を開催いたします！

日時 平成 31 年 3 月 27 日（水）
14時00分～15時20分（受付時間：13時00分～）

会場 青森新都市病院 3階講堂

持ち物 筆記用具、タオル、飲料水

服装 動きやすい靴、ジャージ等

※インボディは裸足で測定しますので脱ぎやすい靴・靴下でご参加ください。

イベント内容

- ①バイタル測定・インボディ（筋量・脂肪量等測定ができます）
- ②脳卒中について
- ③食事内容・体操・運動・レクリエーション
- ④自宅で出来る自主トレーニング

運動や体操をリハビリスタッフ一同でお伝えします！

みなさまお誘い合わせの上ぜひご参加ください！

参加希望、お問合せは下記の電話番号、メールアドレスまでお願いします。

お申込み
お問合せ

☎ 017-757-8750（平日8時30分～17時00分）
「健康教室の件で」とお伝えください。

✉ aomori-riha01@yushinkai.jp

