

健康教室のご案内

のばそう健康寿命

皆さん、健康寿命という言葉をご存じでしょうか？
健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間をいいます。超高齢化社会が進む中、この健康寿命をいかにのばすかが課題となっています。

今回は、健康寿命のお話と、健康寿命をのばすための健康体操を中心に、栄養、医療ケアについて紹介させていただきます。

最後には、医師による質問コーナーも設けておりますので是非ともご参加ください。



日時：令和元年6月8日(土曜日)

(時間) 14:30～15:30 ※受付開始 14:00～

(場所) 泉北藤井病院 1階 受付前

【内容】

- 『のばそう健康寿命～健康体操～』リハビリテーション科
- 『湿布の正しい使い方』薬剤科
- 『水分補給～経口補水液、スポーツドリンク～』栄養科
- 質問コーナー 腎臓専門医 宮本昌彦先生

☆参加費無料・事前予約不要

医療法人良秀会 泉北藤井病院 電話番号：072-295-8888

泉北藤井病院では、様々な内容をテーマに「健康教室」と題しまして患者様、ご家族様、地域の皆様を対象に講演を行っております。
次回開催日などの情報は、病院内、ホームページ、泉北・金剛コミュニティでご確認下さい。

