

ロコトレ+プラス

『土曜のつどい』秋コース



日 程 (原則第2・4土曜日)	10月	14日・28日	～テーマ～ 【筋力アップ】 ・全身運動 ・筋力向上運動 ・講話 ・ウォーキング ・脳トレ…等	
	11月	11日・25日		
	12月	9日		
時 間	10時00分～11時30分			
会 場	会津西病院 一般外来診療棟3階			
講 師	明精会 職員 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td> 秋コースの講話は、11月25日(土) 『楽しいお薬の話』です。 講師は会津西病院薬剤科長です </td> </tr> </table>			秋コースの講話は、11月25日(土) 『楽しいお薬の話』です。 講師は会津西病院薬剤科長です
秋コースの講話は、11月25日(土) 『楽しいお薬の話』です。 講師は会津西病院薬剤科長です				
申込み	不要 (1回のみ参加OK)			
参加費	1回 200円 ポイントカード 特典あり			
対 象	<ul style="list-style-type: none"> ・概ね60歳以上の方 ・お住まいの地区は問いません ・要支援・要介護認定の有無は問いません ・ご自身で会場に来ることができる方 			
荷 物	運動に適した室内履き・飲み物・タオル			

毎回40名程度参加されています。

* 病院駐車場に限りがありますので乗り合わせにご協力下さい *

問い合わせ：会津西病院通所リハビリテーションみずき
電話：57-1100

冬コースの予定

コース	テーマ	日程(予定)	内 容 (予定)
冬コース	疼痛予防	1月13日・27日 2月10日・24日 3月10日・24日	・痛みの予防や軽減につながる運動 〔 身体状況に応じて運動を選べます 器具は使わずに取り組みます 〕

各コースで講話を実施

☆栄養や食事・口腔衛生・うつ等、専門職による講話を準備しております!!

「ロコトレ+プラス」はこんな風に進めてます(o^o)v

前半(椅子に座って全員で行ないます)	後半(体力に応じて選択していただきます)	11:10頃より
ウォーミングアップ	「つどい」コース 椅子に座って運動を行ないます。	講 話 諸連絡等
	「プラス」コース 立って運動を行ないます。	

ホームページでも確認できます

会津西病院

検索



「夏コース」の様子です



「つどい」コース

カラダが柔らかくなりました

タオルを使ってウォーミングアップ