

# ロコトレ+プラス

## 『土曜のつどい』冬コース



明精会

日程 (原則第2・4土曜日)	1月	13日・27日	～テーマ～ 【疼痛予防】  ・全身運動 ・予防運動 ・講話 ・脳トレ…等
	2月	10日・24日	
	3月	10日・24日	
時間	10時00分～11時30分 【受付は9時30分～】		希望があれば血圧を測定いたします
会場	会津西病院 一般外来診療棟3階		
講師	明精会 職員 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">冬コースの講話は、1月27日(土)『賢い医療のかかり方』です。 講師は会津西病院 秋山文枝 業務部長です</span>		
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"> <li>・概ね60歳以上の方</li> <li>・お住まいの地区は問いません</li> <li>・要支援・要介護認定の有無は問いません</li> <li>・ご自身で会場に来ることができる方</li> </ul>		
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

コース	テーマ	日程(予定)	内 容 (予定)
春コース	調整中	4月14日・28日 5月12日・26日 6月 9日・23日	調整中ですので もう少しお待ち下さい

### 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



### 「秋コース」の様子です



「つどい」コースの1コマ \*楽しく脳トレ\*

今回もみんなでウォーキング頑張りましたヨ



「プラス」コースではみっちり足腰運動