

# ロコトレ+プラス

春コース テーマは『転倒予防』



明精会

日 程 (原則第2・4土曜日)	4月	14日・28日	主な内容 ・全身運動 ・バランスアップ ・講話 ・脳トレ…等
	5月	12日・26日	
	6月	9日・23日	
時 間	10時00分～11時30分 【受付は9時30分から】		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-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 10px;">           講話も充実!!            専門職が役立つ情報をお届けします            医師・看護師・薬剤師・栄養士            理学療法士・作業療法士...など         </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>・ご自身で会場に来ることができる方</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> </ul>		
荷 物	運動に適した室内履き・飲み物・タオル		

毎週40名くらいの方々が参加されています。

\* 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

春コース以降の予定(日程は随時お知らせ)

コース	テーマ	内容(予定)
夏コース	体力アップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>全身運動</li> <li>ウォーキング…等</li> </ul>
秋コース	筋力アップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋力アップの運動</li> <li>ウォーキング…等</li> </ul>
冬コース	柔軟性アップ 疼痛予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>痛みの予防や軽減につながる運動…等</li> </ul>

- 身体状況に応じて運動を選べます
- 機器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)	11:15頃より
ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>「つどい」コース 椅子に座って運動を行ないます。</li> <li>「プラス」コース 立って運動を行ないます。</li> </ul>	講話 諸連絡等

ホームページでも確認できます

会津西病院

検索

