

# ロコトレ+プラス

夏コーステーマは『体力アップ』



日 程 (原則第2・4土曜日)	7月	14日・28日	主な内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身運動</li> <li>・体力向上運動</li> <li>・講話</li> <li>・脳トレ…等</li> </ul>
	8月	25日	
	9月	8日・22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="font-size: 2em;">}</span> 夏コースの講話は 9月8日(土) 『いつまでも元気で暮らすために』 講師は栗城幸子会津西病院介護部長です		
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"> <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

夏コース以降の予定(日程は随時お知らせ)

コース	テーマ	内容(予定)
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!!

**「ロコトレ+プラス」はこんな風に進めてます(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	「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



2018年 春コース  
テーマは「転倒予防」  
でした(o^)^v

運動後の整理体操も忘れずに



恒例のウォーキングも実施しました

