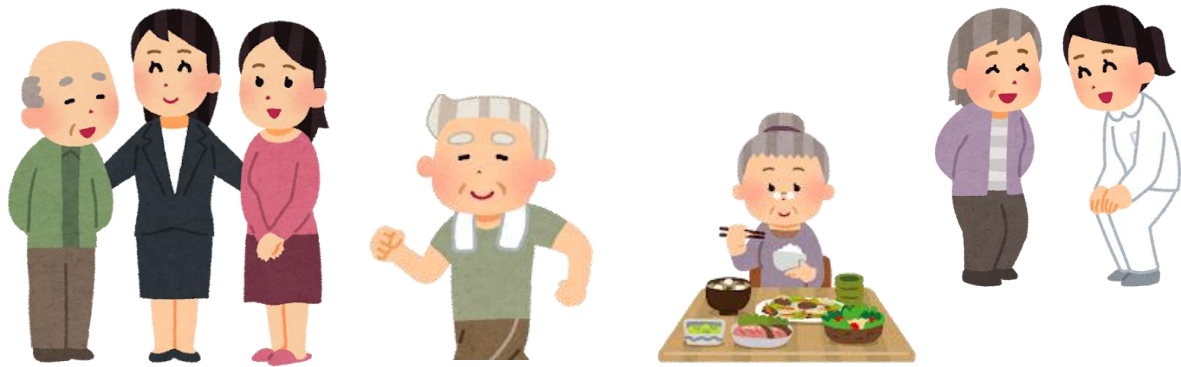


西伯病院健康サマースクール

『人生100年時代 フレイル予防で
ココロとカラダの健康寿命を延ばそう！』



ココロとカラダの健康について、分かりやすくお話いたします。
ご相談のお時間も設けております。

	日時	内容	講師
第1回	6月4日 (木)	・「骨を強くしてフレイル予防」 身体測定	長谷川院長
第2回	6月10日 (水)	・「身近な危険を知り、転棟を予防して安心な毎日を」 運動機能テスト、自主トレ指導	リハビリ
第3回	6月17日 (水)	・「栄養、お口のフレイル予防」 歯の磨き方、嚥下力チェック等	栄養士・言語聴覚士 歯科衛生士
第4回	6月24日 (水)	・「人生会議について」 もしばなゲーム、手帳を書いてみる等	緩和ケア委員会
第5回	7月1日 (水)	・「頭のフレイル予防」 健康寿命チェック	高田先生

- ・動きやすい服装、運動靴でお越しください（第1回・第2回）
- ・第5回終了時に、健康サマースクール修了証を交付します。
- ・たすかーどポイントの付与もありますので、是非ご参加ください！

【日時】 令和8年6月4日 ～ 令和8年7月1日
毎週水曜日 9時00分より1時間30分程度 ※6月4日のみ木曜日

【場所】 西伯病院 地域交流ホール

【費用等】 無料 要予約（骨密度測定を希望される方は検査代1,000円）

【定員】 20名 【締切】 5月29日（但し定員に達し次第終了）

【問合せ】 西伯病院 地域連携室 仁田・今岡
電話番号 0859-66-5269（平日8:30～17:00）

【申込方法】 電話または申込書に必要事項をご記入の上、地域連携室にお申し込み
ください。（FAX 可）