

「元気で長生き塾」

～全4回コース～

参加費
無料

～いつまでも、元気で楽しく生活していくために～

「最近、昔のようにしっかりと歩けなくなった」「外出したいけど、転ぶことが心配で外出できていない」など、お困りのことはありませんか？

まだ病院にいたり、リハビリに行ったりはしていないけど、少しずつ、からだも、心も、衰えを感じておられる方、その衰えを、「予防」しませんか？

●日程/内容

第1回：09月03日（土）

「運動について～しっかりと歩き続けるために」

第2回：10月01日（土）

「栄養について」

第3回：11月05日（土）

「認知症予防について」

第4回：12月03日（土）

「活動への参加について」

※各回 14時～15時半までを予定しています。

毎回講義にくわえて、身体能力測定（測定内容：筋肉量、脂肪量、骨量、筋力、バランス能力、歩行速度など）を行います。動きやすい服装でのご参加をお願いいたします。

●会場

永寿総合病院柳橋分院（台東区柳橋2-20-4 JR浅草橋駅 徒歩7分）

●参加条件

医師から運動を禁止されていない方

御自身で歩いて来院可能で、現在リハビリテーションを実施されていない方

計4回の日程に全て参加可能な方※各回ごとの参加もご相談ください

▼お電話にてお問い合わせ、お申し込みください▼

☎ 03-3851-9375

永寿総合病院柳橋分院 リハビリテーション科 まで
（受付時間 月曜日～金曜日 9時～17時まで）



～「予防教室」とは～

「予防」とは文字どおり、何かを前もってふせぐこと、という意味です。皆さんお一人お一人の「使わない」ことによって衰えてきた機能に着目し、そこを強化することによって、あきらめていたことに再び取り組めるようお手伝いし、転倒や、生活不活発病、閉じこもりなどを「予防」するのがこの教室の目的です。

今回の予防教室は毎月 1 回、計 4 回のコースとなっています。毎回からだの能力の経過をチェックし、「元気で長生きするため」の知識を紹介、そしてその方にあった運動の内容、生活のすごしかたを相談、提案いたします。そして、計 4 回のコース終了時には、からだの能力が改善し、やりたいことが何かひとつでもできるようになることを目指します。

みなさまのご参加を、お待ちしております！



公益財団法人ライフ・エクステンション研究所付属

永寿総合病院

柳橋分院

(旧柳橋病院)

■外来診療

内科・呼吸器内科・整形外科・皮膚科
小児科・リハビリテーション科

※各種健康診断対応

■入院設備

療養病棟(医療型) 回復期リハビリ病棟

■在宅

通所リハビリ・訪問リハビリ

TEL 03-3851-9375

東京都台東区柳橋 2-20-4

