

身体バランスチェックをしてみよう！ ～転んだ時の対処法も知っておこう～

近年、健康に関する情報はあふれかえるほど多く、新たに運動を始めようとお考えの方も多いかと思えます。寒さも落ち着き、さあ運動！と思っている方々！

暖かくなり、運動もしやすい環境にはなりましたが、急激な運動や間違った運動方法はかえって健康を害してしまう恐れがあります。

今回の講座では、安全に運動するためのポイントや万が一何か起こってしまった時の正しい対処方法についてお話しさせていただきます。



理学療法士

おざわ のぞむ
[右]小澤 希望

救急救命士

きくち さちこ
[左]菊地 幸子

日時

9月30日(金)

午後 3:00～4:30(受付 2:30～)

場所

板橋中央総合病院 講堂

ご予約はお電話、窓口、webで承ります。

当日のお申し込みも可能です。

皆様のご参加、お待ちしております！



医療法人
社団明芳会

板橋中央総合病院

地域健康相談室(B館1階)
TEL:03-3967-1198(直通)

