

今回はロコモがテーマだよ!

すこやか 健康フェア

2013

参加無料

2013

6/16 日 9:00 ~ 15:00

医療法人 信愛整形外科医院

血糖・検尿・骨密度・血管年齢・体脂肪測定やロコモ予防食展示、フィットネスマシンの体験、スポーツレクリエーションなどは随時行っています。

血管年齢・骨密度測定は、当院で初めて検査される方に限らせていただきます。

イベント
スケジュール

講演 11:00~11:40

「健康長寿をめざして
“ロコモティブシンドローム”を予防しよう!!」

講師：医療法人信愛整形外科医院 院長 森永 秀和 先生

グループ体操 11:50~12:20

「どこでも簡単に出来るロコモ予防体操」

調理実演 12:30~13:15

「乳製品を使った骨を丈夫にするメニュー」

お問合せ：メディカルフィットネス信愛 TEL 0952-22-1007



今回はロコモがテーマだよ!

第7回

すこやか 健康フェア

2013年6月16日(日)
午前9:00~午後3:00

会場: 医療法人信愛整形外科医院

参加無料

講演

「健康長寿をめざして”ロコモティブシンドローム”を予防しよう!!」

講師: 医療法人信愛整形外科医院 院長 森永 秀和 先生

タイムスケジュール

- 9:00 開館
- 9:30 健康相談(60分)
内科医: 森永秀寛 先生
整形外科医: 森永秀和 先生
森永穰地 先生
- 11:00 講演(40分)
- 11:50 グループ体操(30分)
「どこでも簡単に出来るロコモ予防体操」
(リハビリテーション室)
- 12:30 調理実演(45分)
「乳製品を使った骨を丈夫にするメニュー」
(リハビリテーション室)
- 14:00 健康相談(60分)
- 15:00 受付終了

各種検査・体験コーナー

検査

【随時受け付けている検査】

- ・血糖
- ・検尿
- ・体組成分析(体脂肪率・体脂肪量・筋肉量)
- ・ロコチェック
- ・転倒予防テスト(バランス能力・歩行能力など)

【人数制限がある検査】

- ・骨密度 (30名)
- ・血管年齢 (30名) *どちらか1つに限らせてもらいます

※今回は当院で初めて検査を受ける方に限らせていただきます。
なお、この条件にあてはまらない方は、後日測定できる
無料券をおくばりします。

体験

- ・マシントレーニング体験
(メディカルフィットネスルーム)
- ・スポーツレク・脳トレクイズ
(通所リハビリテーションルーム)
- ・ロコモ予防食事に関するチャレンジ〇×クイズ!
(栄養ブース)

相談

*随時受け付け

- ・栄養相談(管理栄養士による)
- ・介護保険相談(ケアマネージャーによる)

お問い合わせ: メディカルフィットネス信愛 TEL 22-1007