



今回は**笑い**と**健康**がテーマだよ

第9回

2015年**6月28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

すこやか 健康フェア

講演

”**笑い**と**健康**” - 人と社会の健康をつくる**笑い**の活用法 -

講師：日本笑い学会福岡県支部 支部長 小ノ上 マン太郎 先生



タイムスケジュール

- 9:00 開館
- 9:30 健康相談・介護福祉相談 (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
ソーシャルワーカー：野中千恵子
- 11:00 講演(60分)
「**笑い**と**健康**」
(リハビリテーション室)
- 13:00 講演(15分)
「**地域包括ケアシステム**」について
(リハビリテーション室)
- 13:15 グループ体操(45分)
「**ロコモ**・介護予防体操」
(リハビリテーション室)
- 14:00 健康相談・介護福祉相談 (60分)
- 15:00 受付終了

各種体験・検査コーナー

体験

- ・姿勢改善の為の運動体験 (メディカルフィットネスルーム)
- ・身体レクリエーション・脳トレクイズ (通所リハビリテーションルーム)
- ・わが家の味噌汁塩分チェック (栄養ブース) *少量の味噌汁を持参ください

相談

*随時受付している相談

- ・栄養相談 (管理栄養士による)

検査

- ・血糖
- ・姿勢チェック (予約制：先着40名)
- ・ロコチェック(バランス能力・歩行能力など)
- ・転倒予防テスト(0脚度チェック・足指筋力チェック)
- ・骨密度 (先着25名)
- ・血管年齢 (先着25名) *どちらか1つに限らせてもらいます

！ お願い

- ①血管年齢と骨密度検査は、当院で初めて検査される方に限らせていただきます。また、体内にペースメーカーや金属が挿入されている方は測定ができません
*測定が出来なかった方は後日測定できる無料券をお配りいたします。
- ②姿勢チェックは、当日予約制にいたします。チェックを受けたい方は、動きやすい服装でお越しく下さい。
- ③わが家の味噌汁塩分チェックは汁のみ50mlほど持参してください

お問い合わせ：メディカルフィットネス信愛 TEL 22-1007