

# たかのごカフェ

「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」と誰もが思っています。私たちが住み慣れた地域で暮らし続け、みんながつながることができる「つどいの場」を鷹の子病院内にもうけました。お気軽に足を運んでいただき、情報交換をしながら地域の「輪」をひろげていきましょう。

日時：平成31年 1月23日（水） 13:30～

場所：鷹の子病院7階・会議室 定員：30名程度

対象：どなたでもご参加下さい 参加費：200円  
(お茶菓子代含む)

内容：13:30～ はじめのあいさつ

13:40～ 「**自宅でできる筋力訓練**」

講師：中川 仁志 (鷹の子病院 理学療法士)



今回は筋肉減少（サルコペニア）と精神・心理面や社会的衰弱や虚弱（フレイル）について一緒に勉強し、自宅でできるトレーニングを身に付けていただきたいと思います。



15:10～15:30 休憩・ティータイム

予告

第11回 2019年2月20日（水）「免許証の自主返納について」（仮）

第12回 2019年3月20日（水）「災害時の対応について」（仮）

※体操、フリートークは毎回行いますが、各回、プログラム内容や順番は異なります。

申込み：下記ご記入の上**1月17日（木）**までに、たかのご館1階受付、もしくは鷹の子病院1階受付に提出して下さい。電話、FAXでの受け付けも可能です。

問合せ：聖光会 鷹の子病院・たかのご館 医療介護サービス推進室 担当：宗岡  
〒790-0925 松山市鷹子町527-1  
☎：089（975）8883 FAX：089（975）-8998



切りとり

氏名 \_\_\_\_\_ (年齢) \_\_\_\_\_ 歳

住所 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_