

平成31年度 第2回



たかのかカフェ

たかのかカフェを開設し、3年目を迎えました。たかのかカフェでは、健康維持のため、脳の活性化や筋力強化目的の体操を行うとともに、医療や介護についての勉強も行っています。住み慣れた地域で安心して暮らすために、今後も仲間作りや交流の場として、たかのかカフェの「輪」をひろげていきましょう。

日時：平成31年 5月15日（水）13:30～15:30

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～ 「**自宅でできる筋力強化**」



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。



予告

15:10～ 休憩・ティータイム シナプソロジー 終了

第3回 H31年 6月12日（水）「初夏のフラワーアレンジメント」

申込み：下記、ご記入の上 **5月9日（木）**までに、老人保健施設 たかのか館 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 老人保健施設 たかのか館 医療介護サービス推進室 担当：宗岡・森本
〒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 _____