

第63回 ナイトスクール

『座ってできる筋力維持の運動法』

理学療法士 手島 葉子・中重 恵理香

日時 12月19日 (水)

午後 6時から

場所 公立富岡総合病院

正面玄関エントランスホール



どうして筋力トレーニングが重要なのか？

座位でできる筋力トレーニングをご紹介します。

病院の様々な部門の職員と地域の皆様が直接お話をさせていただき、コミュニケーションを図っていくことを目的としています。ぜひ、ご参加ください。

病院ホームページ「地域医療連携室」からナイトスクールについて、メールでのご意見もお受けしています。

公立富岡総合病院 地域医療連携課

電話 0274-63-2111

E-mail tomihp@mail.gunma.med.or.jp