



# 2013年度“元気な100歳” 楽しい健康講座御案内

主催 白川病院

**目的 頭と身体を使って、脳や身体に刺激を与え元気になる**

内 容 血圧測定・体操・遠足・癒しのマッサージ・ためになる話

対象者 65歳以上の高齢者

募集人員 30名

会 場 健遊館 しらとびあホール

開催時間 13:30 ~ 15:30

服 装 楽な服装でおいで下さい

参加費 1回 500円 (材料代: 自費)

担当者 看護師 管理栄養士 検査技師 運動療法士



	日 時	内 容	場 所
1	7月27日(土)	血圧測定 自彊術 検査の話	健遊館
2	8月3日(土)	血圧測定 自彊術 認知症の話	健遊館
3	8月17日(土)	血圧測定 自彊術 音楽療法	健遊館
4	9月7日(土)	血圧測定 自彊術 眼の話	健遊館
5	9月21日(土)	血圧測定 自彊術 骨の話	健遊館
6	10月5日(土)	血圧測定 自彊術 ミステリーツアー	健遊館
7	10月19日(土)	血圧測定 自彊術 マッサージ	健遊館
8	11月2日(土)	血圧測定 自彊術 肺炎の話	健遊館
9	11月16日(土)	血圧測定 自彊術 医療費の話	健遊館
10	12月7日(土)	血圧測定 自彊術 Xマスアレンジ	健遊館

