

公民館、老人会、高齢者サロンの皆様へ



南東北春日リハビリテーション病院

健康講座 やりませんか？

無料

出前講座先募集中！

● 出前講座って何？ ●

理学療法士、スポーツトレーナーなどの専門家がみなさんの集会などの活動にお邪魔し、健康・長寿に関する様々な役立つ講座を行います。

● お金はかかるの？ 所要時間は？ ●

基本無料です。（夜間や定期的な講義などは要相談となります）
だいたい講義で1時間～1時間30分ぐらいの所要時間となっております。
※講義の最後、10分程度病院の紹介をさせていただきます。

● どんなテーマで講義するの？ ●

理学療法士は腰痛や膝痛予防のための運動についてや、フィットネストレーナーは健康ストレッチ体操など、それぞれの講師の専門知識を活かした内容が好まれています。

過去のテーマについては裏面をご覧ください。



お問い合わせ・お申し込みはお気軽に下記までどうぞ！



医療法人社団三成会

南東北春日

リハビリテーション病院



0248-63-7299

（担当：藤田 月曜～土曜日 8:30～17:00）

これまでの出前講座テーマ



リハビリ・運動

- ・ 関節痛（腰痛・膝痛・肩こり）について
- ・ 元気で長生きするために（介護予防について）
- ・ 生活習慣病について
- ・ ロコモティブシンドロームについて



体操・エクササイズなど（実技中心）

- ・ フィットネス出張スタジオ
（メディカルフィットネスさくらのフィットネスを再現）
- ・ ロコモ予防のための運動
- ・ チェア（椅子に座って）エクササイズ
- ・ 認知症予防のための運動 ～コグニサイズ～
- ・ 関節痛改善のための運動
- ・ スポーツの秋へ向けて身体を動かそう！

テーマは柔軟に対応し、それぞれのエクササイズを提案します。



その他（予防医療、介護サービスなど）

- ・ 介護サービス利用までの流れ
- ・ インフルエンザなど、感染症予防について
- ・ 介護サービスの探し方・選び方

上記の他に、ご希望の演題がございましたらお申し付けください。テーマがお決まりでないなら、「おまかせ」にさせていただくと、より柔軟に希望日に対応できます。また、当院で開催しております健康教室にご参加いただく方法も、歓迎いたします。こちらは、参加人数が制限されるので、事前にお知らせくださいますようお願い申し上げます。

南東北春日リハビリテーション病院 / 出前講座担当 藤田
TEL 0248-63-7299 / FAX 0248-63-7265