

2022年度 おりづる健康増進教室 いまいき健康教室

「健康」について一緒に考えてみませんか！！

健康的に生活するために様々な知識を一緒に身につけましょう
生活習慣病・腰痛・膝痛・糖尿病・認知機能・食生活など講義
講義に関連した運動指導・実技 など 予定しています。

日時：年6回 13:30～15:00（開催日・内容は以下に記載）

場所：スポーツ交流センターおりづる会議室

対象：興味のある人

定員：各回 15 名（先着順）

申込は受付・教室募集 QR コード等から
実施日前月 1 日から参加者募集します



実施日	内容（予定）	申込開始
6月8日（水）	講義：生活習慣病（非感染性疾患）について知ろう 実技：体組成測定とその解釈	5月～
8月10日（水）	講義：運動習慣と転倒予防について 実技：転倒を予防する運動	7月～
10月12日（水）	講義：痛みについて 実技：腰痛や膝痛などを予防する運動	9月～
12月14日（水）	講義：肥満と糖尿病について 実技：有酸素運動・筋力強化運動の仕方	11月～
2月8日（水）	講義：脳卒中・認知機能について 実技：脳トレーニングと運動を組み合わせよう	1月～
3月8日（水）	講義：食生活・嚥下について 実技：食べる機能を維持する体操など	2月～

◆◆問い合わせ◆◆

広島県立障害者リハビリテーションセンター スポーツ交流センターおりづる

広島県東広島市西条町田口295-3

TEL：082-425-6800 FAX：082-425-6789

担当：富田・横山

