

社会福祉法人 小渦会

家族介護者教室

「家庭での健康体操」

健康体操をおこないませんか？

月 日：平成30年10月28日（日）

時 間：午前10：30～12：00

会 場：瀬戸公民館（瀬戸町堂浦）



9:00～10:30

● 健康チェック・健康相談の実施（無料）

検尿・体重測定・血圧測定・栄養相談・年金相談 ほか

10:30～12:00

● 「家庭での健康体操」の開催

生活習慣病の予防と筋力やからだ機能の維持の為の体操をおこないます

講師/鳴門シーガル病院 作業医療係長 東條雅仁氏
ほか 作業療法士

毎月1回開催していますので、ぜひお越し下さい

鳴門シーガル病院 Tel(088)688-0011

健康チェック・健康相談の開催日（月1回）

毎月 第3木曜日 時間/午前9:30～11:00

場所/堂浦ふれあい会館（1階）