

ちよこトレ

参加無料

医療職と一緒に介護予防を実践する体操教室です!!



- ・ 運動 (50分)
- ・ 介護予防講話 (10分)
- ・ 医療職への健康相談

日時 第2・4水曜日 14:00～15:00 ※13:30受付開始

場所 2階 研修室 **定員** 20名(要予約)

4月	8・22日	転倒予防	10月	14・28日	お口の健康
5月	20日	骨粗しょう症 予防	11月	11・25日	冬の入浴事故
6月	10・24日	腰痛予防	12月	9・23日	サルコペニア (加齢による筋肉量減少)
7月	8・22日	熱中症予防	1月	13・27日	スキンケア
8月	12・26日	膝痛予防	2月	10・24日	筋肉にはたんぱく 質
9月	9日	手指衛生	3月	10・24日	睡眠