

健康教室（はっらっ教室）

当院では地域にお住まいの方たちの介護予防を目的として、定期的に健康教室を開催しています。

■ 内容

- バランステスト、歩行スピードの測定
- 筋力増強訓練などの全身運動
- 踏み台昇降やステップ動作などのバランストレーニング
- 認知機能低下予防を目的とした全身運動
- 自宅で行えるセルフエクササイズの指導

■ 日程：月2回開催（場所：大田区総合体育館・こらぼ大森）

時間：14：00～15：30



大田区総合体育館

平成30年 6月13日（水）
7月11日（水）
8月22日（水）
9月 5日（水）
10月10日（水）
11月14日（水）
12月 5日（水）
平成31年 1月 9日（水）
2月13日（水）
3月13日（水）

こらぼ大森

平成30年 6月28日（木）
7月26日（木）
8月23日（木）
9月27日（木）
10月25日（木）
11月22日（木）
12月27日（木）
平成31年 1月24日（木）
2月28日（木）
3月28日（木）

- ◆当日は動きやすい服装、運動靴でお越し下さい◆
- ◆水分補給のための飲み物を持参して下さい◆

※開催場所詳細・問い合わせ

①大田区総合体育館（大田区東蒲田1-11-1）

問い合わせ先：大田区地域包括センター蒲田 TEL03-5710-0951

②こらぼ大森（大田区大森西2-16-2）

問い合わせ先：こらぼ大森 TEL03-5753-6616