

ヘルスプロモーションのお知らせ

毎月第4土曜日、14時から開催していたヘルスプロモーションは、新型コロナウイルス拡大防止の観点から2020年6月まで開催を見合わせております。

再開時期は今後の社会情勢を鑑みて決定致します。尚、再開のお知らせは院内掲示、病院ホームページにて行いますので、ご確認ください。

ヘルスプロモーションからの運動紹介

新型コロナウイルスの影響による外出自粛のため、筋力・体力・活力の衰えを感じている高齢者が多くおられます。自宅で出来る体操や社会的距離を保った上での散歩など、可能な範囲で活動量を維持しましょう。

必見！スクワットの正しい方法

