

2022年

小島病院
暮らしの保健室 えきや



1月の“暮らしの保健室”は
～いきいき百歳体操シリーズ～
します！（北部包括さん）



1月 5日（水）いきいき百歳体操（10時から30分程度）

1月12日（水）いきいき百歳体操（10時から30分程度）

1月19日（水）いきいき百歳体操（10時から30分程度）
健康チェック（血圧測定・骨密度測定・体組成測定）

1月26日（水）認知症講演会（10時から30分程度）

※いきいき百歳体操は、先着20名の予約制としております。
必ず申込をお願いいたします（裏面をご参照ください）。
※9：30～11：30は、常時相談も受け付けております。

相談会は毎週 水曜日(9:30～11:30)

※祝日・年末年始除く

場所 エズリィ駅家店 イートインスペース

いきいき百歳体操って

どんなことをするの？

百歳体操は重りを使った30分程度の簡単な体操です。みんなで集まり健康づくりの体操をします。高齢者の健康づくりや介護予防になります。

(福山市が推奨しています！)

30分だから気が楽じゃ



お問い合わせ・お申し込みは、

小島病院 在宅事業部 084-976-1351(病院代表)
佐藤・中川まで

※いきいき百歳体操のお申し込みは、お名前・電話番号をお伝え下さい。毎週の相談会は予約不要です。