

いき★いき 健康教室

からだ
身体の変化を感じよう!

病気になる身体づくりのために

Part 1

1年間を通して、自分の身体の変化を感じてみましょう!

この講座は全3回(4月・9月・2024年3月)を予定しており、毎回身体評価を行うことで、自分の身体の変化を知ることができます。また、動かないことでおこる病気や、それに対する予防策も紹介していきます。

[担当] 西仙台病院 作業療法士 高橋芽生 / 追木崇弥

- ✓ 健康管理チェック! バイタル測定
- ✓ 全身筋力チェック! 握力測定
- ✓ 転倒リスクチェック! 片足立ちバランス測定
- ✓ 歩行速度チェック! 歩行能力検査

評価内容
(予定)



※動きやすい服装でご参加ください。

他にも



認知症・脳卒中・フレイルについてもお話します!
どなたでもお気軽にご参加ください♪

4.21 (金) 14:00
2023 15:00

宮城社会福祉センター 集会室

〒989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂 27-1

定員 25名 [要事前申込 (申込締切 4/20)]

参加費無料



- ・感染症予防対策を講じたうえで開催いたしますが、開催日、開催内容等が変更になる場合もございます。
- ・当日はマスク着用、手指消毒にご協力をお願いいたします。

お申込み・お問合せは下記までご連絡ください



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

西仙台病院 地域医療連携室 ☎ 022-398-5526

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字新田 54-4 電話受付時間: 平日 9:00 ~ 17:00 / 土曜日 9:00 ~ 12:30 (祝日を除く)

