

熊本機能病院  
第1回

# 足腰まじり



ご来場の皆さまに  
熊本健康・体づくりセンター  
500円券進呈  
(初めてご利用の方に限ります)

13:30 ~ 14:00

寝たきりを防ぐために

「骨粗鬆症」を知ろう！

熊本機能病院骨粗鬆症センター長 清田克彦

講話

14:00 ~ 14:20

足と腰を元気に保つための10の方法

熊本健康・体づくりセンター

健康科学トレーナー主任 山下亮

14:25 ~ 14:45

正しいウォーキングの姿勢

14:50 ~ 15:10

腰痛予防体操を学ぶ

13:30 ~ 15:30

足腰元気度チェック！

簡単な動作で、足腰の元気度が分かります



体験

13:30 ~ 15:30

足腰に優しいリハビリシューズ 販売会

種類も豊富に準備しています！

血压測定・健康相談



その他

特別  
企画

防ぎたい！！寝たきりにつながる骨折

骨密度測定（要申込\*先着15名）

ご希望の方はお電話ください！

096-345-8111

内線7771



平成28年

11月5日 土曜日

13時30分～15時30分

熊本機能病院 地域交流館 一帯

