

函館中央病院 主催

# 第8回 市民公開講座

## 『元気に歩こう！！』

～転ばないコツと家庭で出来る運動を紹介します～

平成26年

金

11月28日

講師:リハビリテーション科スタッフ  
(作業療法士/理学療法士)

時 間 13:00 ~ 14:00 (受付12:30~)

会 場 函館中央病院 8階 講 堂



これから函館にも寒い冬がやってきます。雪が降った夜や翌朝には道路が凍って転びやすくなる季節となります。

雪が降る前に転倒しやすい場所の確認と、転ばない身体を作るための運動について、当院リハビリテーション科の職員が、分かりやすく実演を含めて解説いたします。

当日は、ご参加の皆さんに、実際に体を動かしていただく予定です。ぜひご参加ください。



入場  
無料

お問い合わせ

函館中央病院 経営企画課

TEL 0138-52-1231 (内線:2248)