

スタート！

1月18日

正しい呼吸で
健康を手に入れよう

6月

教えて！
救急救命士さん
“いざという時”
の対処法

7月

脳卒中の
予防と運動

8月

尿漏れ対策

特別講師
泌尿器科
奥村 悅久 先生

9月

骨粗鬆症
と運動

『感染症拡大予防の為のお願い』
当日発熱、風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。
必ずマスク着用の上ご参加願います。
季節性インフルエンザや新型コロナウイルスの
感染状況によっては中止となる場合がございますのでご了承ください。

2月

肩痛の予防
と運動

3月

若々しい
姿勢を保とう

5月

膝痛・腰痛
の予防と
運動

4月

認知症の
予防と運動

特別講師
理事長
早渕 光代 先生

ひかり リハビリ教室

日
に
ち
時
間
場
所

*毎月 第3日曜日

*13:30~14:30

*ひかりケアホーム リハビリ室

12月 ゴール！

転倒予防と
身近な危険

10月

心筋梗塞・心不全
の予防と運動

特別講師
循環器内科
青山 隆彦 先生

11月

健康寿命を
延ばそう

参加費
無料

★申込方法★

参加費無料！ご予約無用！
当日会場までお越し頂き
参加者名簿に
ご記帳をお願いいたします。

〒918-8104

福井市板垣 5-201

ひかりケアホーム

☎ 0776-33-1600

<http://www.hikarigroup.jp>



後援：福井新聞社