



健康体操開催いたしました。たくさんのご参加誠にありがとうございました。

平成26年10月4日（土）に当院整形外科 黒瀬純一医師による健康体操を開催いたしました。

当日は天候もよく、たくさんの方にご参加いただき、総勢50名ほどの大盛況となり誠にありがとうございました。

健康体操の開催にあたって、最初に黒瀬医師から、体のメカニズムについてや筋肉、体のつくり、体の痛みについて話があり、それらの内容をふまえて体操実施となりました。

当日の体操の内容は、椅子に座ってでも行えるため、車いすの方はもちろん、もっとできる方は、立ち上がって体操を行いました。日常生活の中でも少し時間を使って取り組むことができ、また動きも簡単なので、日々継続して行っていただき、けがや転倒、痛みの予防に役立てて頂けると幸いです。

また、当日は当院スタッフがアシスタントとして、普段の仕事着とは違い、スポーティーな服装でいつもと違う一面も見れました。

このように、皆様と一緒に声を出して体を動かすのも、より一層楽しいですね。

少しずつ涼しくなってきた、体を動かしやすい時期になってきました。スポーツの秋でもありますので、機会を見つけて体を動かしましょう。



たくさんのご参加
ありがとうございました



千手堂病院 クリスマスコンサートのお知らせ

日時：平成26年12月15日（月）13：30～

場所：千手堂病院 1階ロビー 演奏：リングトリオアンサンブル