

参加費無料。どなたでもご参加いただけます。

第11回リハビリ市民講座

知って納得！ 動いて健康！ "貯筋生活"で人生いきいき！ ー動ける体を自分でつくろうー

運動を習慣化してフレイル予防！健康寿命をのばしましょう。

本講演では、体力チェックや日常生活の中に取り入れることのできる簡単な筋力トレーニングの紹介・実践をおこないます。

日時

2025年

11月8日 

10:00 ~ 11:30

(9:30受付開始)

会場

豊川市民病院

1階 講堂

定員 20名程度

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・タオルや飲み物を持参するとよいです

講師 嶋 尚哉

理学療法士
心臓リハビリテーション指導士

お申込みは2階リハビリ室の受付・お電話・メール(QRコード)から

 0533-86-1111 (代表)

受付：リハビリテーション技術科 / 月～金 9:00～16:00

 tch@toyokawa-ch-aichi.jp (代表)

申込〆切：11/7 (金)



豊川市民病院 リハビリテーション技術科