



リハビリテーション講演会

あたらしく、リハビリテーションの設備ができました。
施設見学会とともに、身体の機能を高めて、健康で自立した生活をたもつための工夫についての講演会を行います。
参加自由ですので、お気軽に、ご来場ください。

院長 (内科)

福居 和人



理学療法士

金子 清和



2024年 11月30日 (土曜日)

14:30～施設見学会 (30分)

15:00～講演 (45分)

「健康長寿と筋力トレーニングについて」

長岡市小国診療所 院長) 福居 和人

5PM

3PM



筋力低下を
予防する工夫
について



ストレッチ体操
などの運動を
紹介します



転ばないよう
バランスを保つ
訓練について



自宅でできる
体操の例



転倒から骨折する
危険について

筋力の低下予防が大切です

会場で一緒に体を動かしてみましよう

11月30日 (土曜)

午後2時半からリハビリ訓練室を見学
することができます。



お問い合わせ) 0258-95-2010

2024年10月1日より、指定管理制度によって長岡市小国診療所の運営が、田宮病院や長岡西病院などを運営する「崇徳会」に変わりました。新しい長岡市小国診療所をよろしくお願ひします。