

Keep Health



心とカラダを元気に！

かわさき健康講座

KAWASAKI HOSPITAL

テーマ

筋肉をつけてフレイル予防

～健康寿命を延ばすためにできること～

日程

2024年2月16日（金）

14:00から15:00まで

場所

西橘自治会館

神戸市兵庫区西橘通1丁目3-11

定員

20名程度

※満席になりましたら入場をお断りする場合があります



- ご予約：予約不要。どなたでもお気軽にご参加ください
- 参加費：無 料
- 持ち物：運動しやすい服装でお越しください

講師

医療法人 川崎病院 リハビリテーション部
副技師長 理学療法士 山下 佳美

講座内容

筋肉をつけるとなぜ良いのか？どうして筋肉痛になるの？
筋肉をつけるためには何を食べればいいのか？
そんな身近な疑問についてご説明します
説明のあとには実際に筋肉をつけるための体操を行います



【お問い合わせ先】

荒田あんしんすこやかセンター

☎ 078-511-1900



医療
法人

川崎病院