



日時：平成30年3月3日（土）
9：00～12：00



場所：介護療養型老人保健施設
いずみの 多目的ホール

★講演★ 「今日から始める 転倒予防」



介護療養型老人保健施設 いずみの
理学療法士 馬場 孝浩氏

上田地区

健康セミナー

～プログラム～

- 9:00～ 健康測定
- 9:30～ ごあいさつ
- 9:45～ 講演
- 10:50～ 休憩
- 11:00～ 地域医療懇談会
- 11:40～ 質疑応答
- 11:50～ 閉会

地域の皆様と健康や福祉について一緒に話し合いたいという
思いから、『健康セミナー』を今年も企画いたしました。

健康に関する話あり、簡単にできる体操あり、笑いありと、
盛りだくさんの内容を用意しています。

私たちと一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？ご家族・
お友達をお誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

ご希望の方に

★**血圧**

★**体脂肪**

★**推定血管年齢**



の測定をいたします!!

★**血圧が高いと**・・・

動脈硬化を引き起こし
心筋梗塞や脳梗塞などの
生命に関わる危険な病気の
原因になります。



★**体脂肪が多いと**・・・

糖尿病や脂質異常症などの
生活習慣病を引き起こす
原因になります。



★**血管年齢が高いと**・・・

血管が硬くなり、血液がスムーズに
流れなくなるため、心筋梗塞や
脳梗塞につながります。

※自家用車でお越しの際はいずみの職員駐車場をご利用ください



主催 長野県厚生連労働組合 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター支部

共催 JA信州うえだ

後援 長野県厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター