

9月

# 公開講座のご案内

20  
(水)

## 医療講座 もしものために知っておきたい！

～災害時の食事について～

最近では、台風、地震だけではなく、大雨による豪雨災害が増えています。

災害時はすぐに食べ物が手に入らないため、もしものために普段から準備しておく必要があります。

今回は、災害時に備えて備蓄品の選び方やどんな食事にしたらいいのかをお伝えします。

講師：栄養科 齋藤

時間：10:00～10:30

定員：30名

場所：イムス三芳総合病院  
管理棟 1階講堂

無料!

21  
(木)

## 健康体操 「もう歳だからね。」と諦めないで！！

～転ばないための筋力とバランスについて～

今年度は2種類の内容で健康体操を行います。

今月は「②転倒する危険あり！？私は大丈夫かな…  
バランス筋力トレーニングをやってみよう！」の内容です。転倒には筋力の低下やバランス機能の低下が原因にあります。転ばないための足の筋力トレーニングやバランストレーニングを指導します。

講師：リハビリテーション科

時間：9:30～10:30

定員：20名

場所：イムス三芳総合病院  
管理棟 1階講堂

無料!



## お問い合わせ・お申し込み

受付は**9月1日(金)**から開始します。

講座へのご参加は**各講座ごとにお申し込み**が必要です。参加費は講座により異なります。  
お問い合わせやお申し込みは**イムス三芳総合病院 地域医療連携室**までお願いいたします。  
ご予約は先着順のため、お早めにご連絡下さい。

イムス三芳総合病院 地域医療連携室

TEL:049-274-7015

営業時間：月曜日～土曜日 8:30～17:30(日、祝祭日はお休みです。)



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院