

令和  
8年度

健

康

体

操

参加  
無料

2026年度の健康体操は整形・心臓・呼吸器・糖尿病の4テーマで行います！  
いつまでも健康で元気に生活できるようにぜひ健康体操へご参加ください！

整形

転ばぬ先の杖じゃない！「足」だ！  
～転倒予防のための身体づくり～

転ばない身体づくりに必要なことを  
学び、実際に運動しましょう！



心臓

心不全とはなにか  
知識を深め健康寿命を延ばそう！

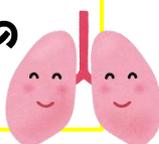
心不全についてお話し、運動不足  
解消のやめのトレーニングをお伝えします！



呼吸器

肺が元気になる体操  
広かれ胸郭！唸れ横隔膜！

肺機能についてお話しします！  
呼吸機能を維持・向上させるための  
運動を行いましょう！



糖尿病

ノルディックウォーキングをやってみよう！

糖尿病についてお話しします！  
当院で行っているノルディックウォーキングを  
体験してみましょう！



★開催日時 ※すべて「木曜日」10:00～11:00

整形	心臓	呼吸器	糖尿病
4月23日	5月21日	6月25日	7月23日
8月20日	9月24日	10月22日	11月19日
12月24日	1月28日	2月18日	3月25日

参加の申し込みは、開催月の1日から開始させていただきます。

お電話又はインフォメーションカウンターへお声がけください。

※完全予約制となります。お申し込み頂いていない場合は、ご案内致しかねます。

お申し込み先 イムス三芳総合病院 地域医療連携室 TEL 049-274-7015

(月～土 8:30～17:30 日祝休み)



イムス三芳総合病院