

# 健康イベント開催!

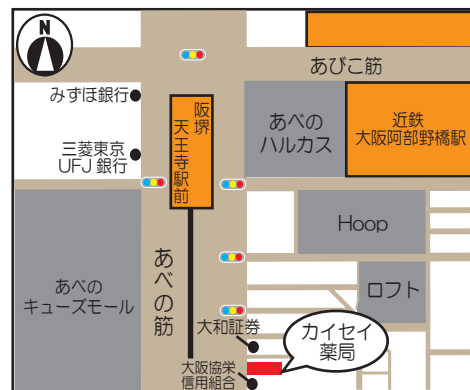
薬剤師・管理栄養士・理学療法士・専門家がサポート。お気軽にお越し下さい。

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>骨盤底筋 [女性限定] (定員6名)</b><br>産婦人科でも指導している理学療法士が若い方向けの「産後骨盤ケア」、シニア向けの「尿漏れ対策」、すべての女性向けの「めざせ姿勢美人」について講演と運動を行います。<br><b>《持ち物》</b> 動きやすい服装、ハンドタオル、バスタオル | <b>歩き方教室 (定員6名)</b><br>姿勢を整えることは相手に与える印象を変えることはもちろん、ご本人の内面にも大きく影響を与えます。歩き方教室ではその方に合わせて、美しさや健康につながるコツを教えます。<br><b>《持ち物》</b> 歩きやすい靴 (サンダル・ヒール ×) |
| <b>もしバナ教室 (定員12名)</b><br>「縁起でもないから」と避けてしまっている最期のお話。ここでは、カードを使ってゲーム形式で考えたり、話し合ったりする教室です。大切な方とあなたの思いを理解しあう機会になればと考えています。                             | <b>管理栄養士講座</b><br>①よく耳にする「減塩」<br>でもどうすればいいの? そんな疑問にお答えします。<br>②「骨に良い食べ物とは」<br>丈夫な骨をつくり、いつまでも元気に過ごすためのコツをお伝えします。                                |
| <b>薬剤師講座</b><br>①「肺炎」について<br>②「ロコモティブシンドローム」とは<br>カイセイ薬局の薬剤師による疾患の勉強会です。一緒に学び、対策をしていきましょう。                                                         | <div> <div>毎週<br/>土曜日</div> <div>無料</div> </div>                                                                                               |

イベントは予約制です (空きがあれば当日受付可能)。

参加ご希望の方は下記の番号までお電話、またはスタッフにお声掛け下さい。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | 休 | 休 |





## 《イベントスケジュール》

毎週土曜日 13:30～14:30（または 14:30～15:30）  
に開催しています。

| 日時                  | イベント名               | 日時                                                 | イベント名                     |
|---------------------|---------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
| 2/15<br>13:30～14:30 | 管理栄養士講座<br>【減塩について】 | 3/28<br>13:30～14:30                                | 骨盤底筋<br>【尿漏れ対策】           |
| 2/22<br>14:30～15:30 | 歩き方教室               | 4/4<br>14:30～15:30                                 | 歩き方教室                     |
| 2/29<br>13:30～14:30 | 骨盤底筋<br>【産後骨盤ケア】    | 4/11<br>13:30～14:30                                | 薬剤師講座<br>【ロコモティブシンドローム】とは |
| 3/7<br>14:30～15:30  | 歩き方教室               | 4/18<br>13:30～14:30                                | 管理栄養士講座<br>【丈夫な骨を作るために】   |
| 3/14<br>13:30～14:30 | もしバナ教室              | 4/25<br>13:30～14:30                                | 骨盤底筋<br>【めざせ姿勢美人】         |
| 3/21<br>13:30～14:30 | 薬剤師講座<br>【肺炎】について   | 処方せんがなくても、ご参加いただけます。<br>ご予約・お問合せは 06-6616-7820 まで！ |                           |

## 外部講師情報

### 杉山友香 先生 【骨盤底筋】

産婦人科理学療法士・ピラティスインストラクター  
急性期病院勤務後、アメリカ理学療法士協会にて産前産後理学療法を学ぶ。現在は、産婦人科病院、市民病院でリハビリや産前産後のケアを行うかたわら、予防医学を広めて働き世代の健康支援を行う。

### 松本寛子 先生 【歩き方教室】

フィットネスやウォーキング等の指導歴 26 年。レッスン回数は、1 万 8000 回を超える。阪神・そごう・西武・近鉄百貨店の催し、ハルカス大学祭への出演など、活躍は多方面に渡る。  
機能美カラダメソッド考案者。

### 磯野由紀子 先生 【もしバナ教室】

一般社団法人 iACP より「もしバナマイスター」の認定を日本で初めて認可。関西を中心に全国で「もしバナゲーム」を実施。医療・介護など様々な経験を織り込みながら、その土地の特色を見える可していく。病院で看護業務経験を経て、現在は訪問看護ステーションリーダーとして管理者として地域医療に従事。