

健康教室を開催しております！



当院では、毎月さまざまなテーマで、地域の住民を対象に「健康教室」を開催しております。1月は看護部とリハビリテーション部合同にて「尿漏れ対策！骨盤引き締め体操」を実施致しました。今後も、引き続き毎月の開催を予定しております。沢山の方のご参加をお待ちしております。お気軽にご参加下さい。



▲ 講和後、皆様と一緒に骨盤引き締め体操を実施しました。

ホクノスーパーにて講演を実施！



12月20日（水）に札幌ホクノスーパー（中央店）「ホクノ健康ステーション」にて、当院の理学療法士が講師となり「健康教室」を行いました。「ロコモティブシンドローム」の予防体操をテーマに地域住民と共に、ストレッチ等をまじえ一緒に体を動かしました。地域住民とコミュニケーションがとれ、とても貴重な場となりました。今後も積極的に外部での講演を行い、住民の皆様のお役に立てればと思っております。



▲ 簡単なストレッチやスクワット体操を皆様と一緒に行いました。

