

1日10分で効果が出る フレイル予防の魅力的な取組み

～ IMS保健師部会・看護師部会主催研修会 ～

参加費無料
事前申込制

- [日時] ▶▶▶ 平成31年3月10日（日）
13:00～15:00（開場12:30）
- [会場] ▶▶▶ 上智大学目白聖母キャンパス
2号館ゼミルーム（新宿区下落合4-16-11）
- [対象] ▶▶▶ 上智大学ソフィア会会員・看護学科学生
IMS会員・聖母病院職員・一般市民
★健康寿命を伸ばしたい方大歓迎
- [講師] ▶▶▶ 本間 泰子 保健師（聖母短大20期）
地域看護学領域修士 産業保健師を経て、
現在高齢者を対象にした健康カフェを主宰

プログラム

13:00～14:30 講義 & 筋トレ実技

- フレイルの予防について
- 効果的な指導方法の事例
- スクワット、膝あげ（膝が痛い方にもお奨め）の指導方法

14:30～15:00 意見交換

お申込み
お問合せ

E-Mail: tokko-tokko@mvh.biglobe.ne.jp FAX: 03-3954-7145
件名を「研修会参加」とし、氏名、年齢をお知らせください
準備の都合上、できるだけ3月2日（土）までにお願います
担当：篠崎とし子（聖母短大23期）