

済生会今治 療法士による ウォーキング レッスン

開催日時 場所

次回開催は8月6日！

開催日時：偶数月 第1水曜日 14時～15時

（希望者は前後で血圧測定等を行います。13時半～ 15時～）

開催場所：イオンモール今治新都市 きらめきコート

プログラム

- ① 開始前の血圧測定等の健康チェック(希望者)
- ② 開始前の準備体操及びストレッチ
- ③ その場での有酸素運動（リズム体操の要素あり！）
- ④ モールウォーキングの実践
（療法士も一緒に歩き、歩き方のチェックも行います）
- ⑤ 整理体操及びストレッチ
- ⑥ 終了時の血圧測定等の健康チェック(希望者)
- ⑦ 個別健康相談(希望者)



上記プログラムに加え、8月6日は「呼吸と運動」について
レッスンの中でお話させていただきます！

途中参加や見学のみでも大丈夫！

済生会今治病院 済生会今治第二病院 済生会今治老人保健施設希望の園の
療法士と一緒に歩きます。歩きながらのリハビリや介護についての相談も！