

2019年4月11日(木) 13:00~14:30

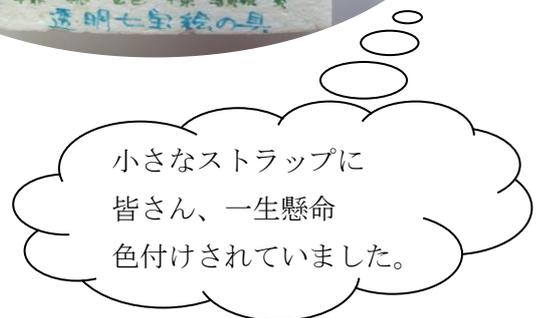
参加者：男性2名、女性7名

●講座・体験型 体力低下の回復、筋力アップ①

講師：リハビリテーション室次長 五十嵐市世氏

資料を参加者にお配りしました。わかりやすく説明をしてくれました。

- ◎トレーニングチューブを使用しての運動を数種類、教えてもらいました。
- ◎手先の運動として、七宝焼の絵付けを行いました。
- ◎栄養も大切です。食べて栄養を付けて、運動をしましょう。



次回は、4/25(木) 13:00~14:30  
「お金の話～健康保険(医療費)、年金等～」  
がん医療センター  
カンファレンス室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151(内線 3100)