

豊かなセカンドライフのために

南東北福祉センター川俣 公開講座

参加無料

11.25(火)

13:30～15:00

申込手続き不要

セミナーテーマ

どう生きるかは、どう眠るかだ
～睡眠を学び、寝具を学ぼう～

講師

パラマウントベッド 株式会社
谷口 賢悟さん

付随事業

血圧測定、体組成計による筋肉量・骨量測定、介護用品販売、メガネ洗浄等



血圧測定相談



リハビリ職員の
簡単体操



南東北
介護福祉士さん

プログラム

13:00 受付開始

- ・ 体組成計測定・栄養相談・介護相談
- ・ その他付随事業をお楽しみください

13:30 講演

『どう生きるかは、どう眠るかだ』

- ・ 睡眠の重要性と人体に及ぼす影響
- ・ 自分にぴったりの睡眠とは？
- ・ 電動ベッドの活用法

14:30 質疑応答～休憩

14:40 介護予防体操

- ・ 理学療法士による、座ってできる簡単な体操をご紹介します。身体をほぐしてお帰りください

参加
お問合せ

WEBフォームまたはお電話にてお問い合わせください

☎ 024-538-1611

総合南東北福祉センター



【主催】総合南東北福祉センター川俣 在宅介護支援委員会

