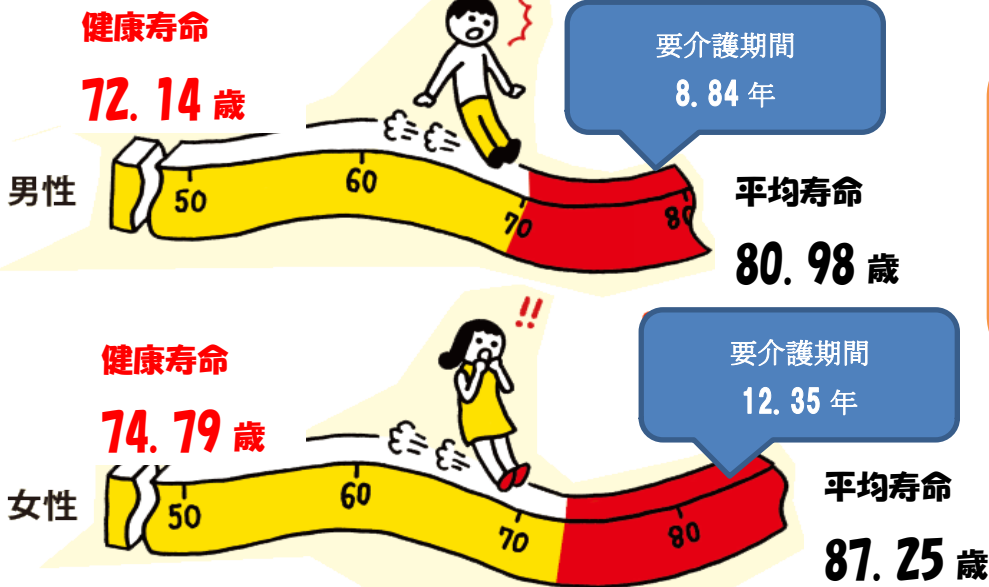


転ばぬ先の杖

～健康寿命を延ばしましょう～

平均寿命と健康寿命



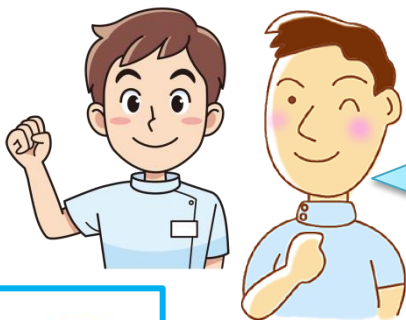
平均寿命と健康寿命の差は、介護などが必要となる期間であり、この差を縮めることが幸せな長寿といえます。



と き: 12月6日(木) 14時～15時

ところ: 当院7階会議室

テーマ: 転ばぬ先の杖～健康寿命を延ばしましょう～



体の内から(食事)と体の外(運動)から
気を付けましょう!
栄養士とリハビリ技師からのお話です。

運動ができる服装で、ぜひご参加下さい!

