

# 足立病院 健康クラブ

## めざせ健康長寿

日 時：令和7年3月13日(木)  
令和7年3月14日(金)  
令和7年3月27日(木)  
令和7年3月28日(金)  
13時30分～14時30分

場 所：研修室(旧リハビリ室)

楽しく、運動、コミュニケーション  
「認知予防・誤嚥予防・ロコモ予防」  
・歌リズム拮抗体操・嚥下体操  
・ロコモ予防体操・数字ゲームetc

健康長寿の 3つの柱「体力」「食生活」「社会参加」

足立病院に受診されていない方も是非ご参加ください。  
多数の参加、お待ちしております。  
無理せず、お暇なときにご参加ください。

問合せ先 足立病院 病院管理室 大橋 まで  
0568-31-2195