

# なでしこ健康講座 開催のお知らせ



一緒に体操しませんか



日時 1月15日(水) 13:30~14:30

場所 美和 ささの湯

内容

・「**認知症予防体操**

～コグニサイズ～」

講師:常陸大宮済生会病院  
理学療法士

・「**呼吸筋力検査**

～呼吸の握力!息をすって!はいて!～」

講師:常陸大宮済生会病院  
臨床検査技師

お申込み不要!

どなたでもご参加いただけます。  
当日、直接会場へお越し下さい。

＜お問合わせ先＞

常陸大宮済生会病院 医療福祉相談室  
☎0295-52-5151(代表) 担当:本田・小野瀬