

いろいろあります！

まなべる たのしい

体験

講義

入場
無料
(午前)



- 10:00 挨拶
(清水さくら病院森典子院長)
- 10:10 インフルエンザのあれこれ
(原田高根医師)
- 10:30 優しい筋トレ
(リハビリスタッフ)
- 10:50 新しいがん検診「DWIBS」
(中本放射線技師)
- 11:10 膝にやさしい体操
(リハビリスタッフ)
- 11:30 タバコの功罪
(三上智医師)

* 疑似体験
認知症検査 *

みんないずれは
「高齢者」、車椅子を
体験してみよう。
最近少し物忘れがち？



* 貧血検査 *

ぜんぜん痛くない
貧血検査。
顕微鏡で血液像を
見てみよう。



* 超音波検査 *

超音波検査で
何が見えるかな？

* 栄養相談 *

ツナで健康食！
簡単レシピ、
教えまーす。



* 救命体験 *

いざという時の
ために。
アナタも救命士！



* Inbody測定 *

今の自分の身体
(筋肉と脂肪のバランス)
を知ろう



理学療法士に学ぶ 「姿勢とアンチエイジング」

講師：寺尾靖也
(清水スポーツ整形外科 理学療法士)

日常生活における姿勢を、意識・変化させて
健康やアンチエイジングに働きかけよう。
簡単にできるストレッチや体操の講義&実践。

同日開催 14:00-15:30 7F会議室C
有料講座

(対象) 中学生以上
(費用) 500円
(申込) テルサ4Fフィットネス窓口
右のQRコード
※要事前申込11/14(金)×切



【主催・問合せ】 静岡市東部勤労者福祉センター (清水テルサ)

静岡市清水区島崎町223番地 ☎ 054-355-3111

【共催】 独立行政法人地域医療機能推進機構 清水さくら病院
【協力】 はごろもフーズ株式会社、中央静岡ヤクルト販売株式会社

