

参加費  
無料

第1回

# 黒木いきいき健康まつり

開催日 2018年 6/10 (日) 開催場所 黒木記念病院

## 🕒 タイムスケジュール

🗨️ お好きな講座を選んで受講していただけます!(詳しくは裏面)

10:00 ~ 10:10	10:30~11:10 (40分)	11:30~12:10 (40分)	昼食タイム	13:00~13:40 (40分)	14:00~ 14:30 (30分)
開会のあいさつ	■座学会場 (2F会議室) 『肺炎よさらば!』 (Dr.伊東)  ■1F運動会場 『動くカラダ・ 動かないカラダ』 (リハビリ専門職員)  ■座学会場 (7F会議室) 『あなたの骨は大丈夫?』 (Dr.野口)	■座学会場 (2F会議室) 『知って得する転倒予防』 (Dr.黒木)  ■1F運動会場 『動くカラダ・ 動かないカラダ』 (リハビリ専門職員)  ■座学会場 (7F会議室) 『あなたの骨は大丈夫?』 (Dr.野口)	健康弁当とお茶をプレゼント	■座学会場 (2F会議室) 『知って得する転倒予防』 (Dr.黒木)  ■1F運動会場 『動くカラダ・ 動かないカラダ』 (リハビリ専門職員)  ■座学会場 (7F会議室) 『肺炎よさらば!』 (Dr.伊東)	移動・休憩  楽しい 演芸大会  大抽選会  閉会の あいさつ

先着  
100名様

お弁当  
お茶付

大抽選会  
開催!

前日6/9(土)  
に実施します!

骨密度  
測定無料



◆お申込は、申し込み用紙(裏面)に記入し、病院受付に直接提出いただくか、郵送またはファックスにてお願いします。

〒874-0031 別府市照波園町14番28号 黒木記念病院

TEL 0977-67-1211

FAX 0977-66-6673

E-mail info@kuroki-hp.or.jp



# 第1回 黒木いきいき健康まつり(6月10日(日)) 参加申込書

※ご夫婦もしくは複数でお申込み頂く場合、全員のお名前、年齢などもご記入ください。

●お申し込みはFAXか郵便または病院窓口までご持参ください。

お名前	年齢	住所	電話番号	無料骨密度測定 (6/9)
				希望する ・ しない
				希望する ・ しない
				希望する ・ しない
				希望する ・ しない

●講座内容 ※各時間帯でお好きな講座を選んで受講していただけます。

10:30~11:10 (40分)	座学会場 (2F 会議室) 『肺炎よさらば!』 Dr.伊東	肺炎にはかからない、かかっても再発しない、が目標です。「肺炎よさらば!」と願いを込めてお話しします。
	1F運動会場 『動くカラダ・動かないカラダ』 リハビリ専門職員	健康寿命を延ばすには食事と運動が重要です。毎日の生活に運動を取り入れてみませんか? (柔軟体操と筋力トレーニング)
	座学会場 (7F 会議室) 『あなたの骨は大丈夫?』 Dr.野口	骨粗しょう症の病気の成り立ち、診断、治療について詳しく解説します。(骨密度測定検査データの見方)
11:30~12:10 (40分)	座学会場 (2F 会議室) 『知って得する転倒予防』 Dr.黒木	高齢者が寝たきりになる理由の1つが「転倒」による骨折がきっかけです。転倒を予防して元気な生活を!
	1F運動会場 『動くカラダ・動かないカラダ』 リハビリ専門職員	健康寿命を延ばすには食事と運動が重要です。毎日の生活に運動を取り入れてみませんか? (柔軟体操と筋力トレーニング)
	座学会場 (7F 会議室) 『あなたの骨は大丈夫?』 Dr.野口	骨粗しょう症の病気の成り立ち、診断、治療について詳しく解説します。(骨密度測定検査データの見方)
13:00~13:40 (40分)	座学会場 (2F 会議室) 『知って得する転倒予防』 Dr.黒木	高齢者が寝たきりになる理由の1つが「転倒」による骨折がきっかけです。転倒を予防して元気な生活を!
	1F運動会場 『動くカラダ・動かないカラダ』 リハビリ専門職員	健康寿命を延ばすには食事と運動が重要です。毎日の生活に運動を取り入れてみませんか? (柔軟体操と筋力トレーニング)
	座学会場 (2F 会議室) 『肺炎よさらば!』 Dr.伊東	肺炎にはかからない、かかっても再発しない、が目標です。「肺炎よさらば!」と願いを込めてお話しします。