

第8回  
9月3日  
(土)

武蔵台  
けん こう じゆく  
健幸塾



参加費  
¥500

定員  
30名

午後2時～3時20分  
(受付 午後1時30分より)  
武蔵台病院 外来待合室

どなたでもご参加いただけます。事前に下記へお申込みください。  
当日は簡単な運動を行いますので、動きやすい服装・靴でおこしてください。  
皆さまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。



## 第2章 筋肉鍛えて健康増進。

### ◆筋肉鍛えて健康増進!!

講師 河野 義彦 医師  
(武蔵台病院 整形外科専門医)



### ◆栄養がなければ筋肉はできない

講師 根岸 智子 管理栄養士  
(日高の里 栄養課)

### ◆自宅でもできる運動

講師 大隈 統 理学療法士  
(武蔵台病院 リハビリテーション)

### ◆体力測定

骨折の危険度チェック  
栄養状態の簡易測定  
身体機能・筋力バランスの測定

9月3日限定 健幸食堂 OPEN!

4階 レストランにて「筋肉に良いメニュー」を提供 予約不要 11:00より ¥700  
鮭寿司 枝豆入りポテトサラダ もずくと茗荷の澄まし汁 豆腐入り白玉団子



お問合せ 武蔵台病院 ☎042-982-2222