

# 健康づくり教室

いつまでも若々しくいるために、一緒に健康づくりをはじめませんか。

## 期間

令和6年6月～令和7年3月【全18回】

第2・4水曜日（祝日や年末年始はお休み）

## 場所

畑病院 リハビリ室（裏面に地図あり）

## 定員

12名 ※事前申し込みが必要です

## 対象

60歳以上の方

参加費  
無料

初回

令和6年

6月12日（水）15:30～16:30

## 内容

- 血圧・体重測定
- ほぐし・コンディショニング
- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 体力測定
- 健康講話

（栄養・お口の健康についてなど）

## 持ち物

- 飲み物
- タオル
- 動きやすい服装



運動指導の専門家が1人ひとりに合わせ細やかなサポートを行います

## 参加申し込み・お問い合わせ

◆介護老人保健施設 メディケア別府 ☎ 0977-21-4333

- 受付窓口にてお申込み（西中学校側の入口より）
- 電話でのお申し込み ※リハビリ職員 または 健康運動指導士まで

● 畑病院 ☎0977-21-1371

〒874-0901 別府市中島町14-22

● 介護老人保健施設 メディケア別府 ☎0977-21-4333

〒874-0901 別府市中島町14-6

※当施設は畑病院と同一施設(1階)にあります。



### 【自家用車でお越しの方】

- ・駐車場はなるべくメディケア別府(西中学校側)をご利用ください。  
混雑時は畑病院側 駐車場のご利用をお願いいたします。

※メディケア別府よりご利用の方は、入口から正面奥のエレベーターより  
2階リハビリ室までお越してください。

### 【バスでお越しの方】

- ・別府駅東口の亀の井バス、[別府駅前5](#) の乗り口より、  
「16」外廻り循環線行などのバスに乗り、[流川12丁目](#)で降車ください。