

リハビリのプロが教えます!

むさとくリハッパ

上半期スケジュール

2026

毎月第3火曜日開催

4/21	【血糖値】 血糖値は健康のバロメーター。糖尿病を予防しよう!	
5/19	【フレイル】 フレイルって何? 元気に暮らすコツ教えます!	
6/16	【転倒予防】 転ばぬ先の〇〇	
7/21	【認知症】 最近、物忘れはありませんか?	
8/18	【関節痛】 なんて悩ましい痛みなんだ!	
9/15	【口腔・嚥下】 健康維持はお口から!	

※開催内容や順番は変更になる場合があります 詳しくはホームページをご参照ください

【日付】毎月 第3火曜日 【時間】10:00~11:30

【場所】武蔵野徳洲会病院 4階講堂

【内容】ミニ講座、測定会、体操 など

【対象者】誰でも参加OK 【参加特典あり】

【持ち物】汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

※会場内ではマスクの着用をお願いします



協力:西東京市社会福祉協議会 地域サポートりんく(西東京市委託事業先)
西東京市向台町地域包括支援センター