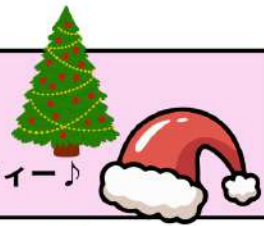


リハビリのプロが教えます！ むさとくリハッパ

下半期スケジュール

2026年度 毎月第3火曜日開催

10/20	【高血圧】 高血圧を予防するためには？ 
11/17	【食事栄養】 普段から栄養足りていますか？ 
12/15	【健康診断のお話】 + 【クリスマス会】 健康診断でできること・わかること 一年の締めくくりは楽しくパーティー♪ 
1/19	【福祉用具と介護保険】 手すりってどう付けるの？役立つ設置方法教えます！  福祉用具の展示もあります 協力：フランスベッド
2/16	【歩行歩数】 正しい歩き方で沢山歩いて健康維持！ 
3/16	【リハッパ2周年記念】 大きく息を吸って、生き生きライフー呼吸器外科 田中副院長による講演 

※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：西東京市向台町地域包括支援センター 西東京市新町地域包括支援センター