

T-HEP NEWS PAPER

目次 Contents

- 1: 地域活動
はじめました
私達の活動について
- 2: 読んで！健康通信
良い睡眠をとる方法
脳と体を休めて免疫力up
- 3: スタッフおすすめ
- 4: リハ室地域活動会議
お問合せ～開催まで
- 5: ご挨拶
スタッフプロフィール

1 地域活動 はじめました

地域に健康を伝える活動

昨年9月、高村病院より地域社会の健康づくりと元気な街づくりに貢献することを目的とした、外部活動を始めることとなりました。

健康をつくり もっとわくわくする明日を創る

を行動理念に置き、地域の皆さま、一人一人が少しでも自身の健康に対して、不安を解消するとともに、正しい運動習慣を築き、いつまでも幸せで心豊かな人生を歩んでいけるようお手伝いをさせて頂いております。

地域の施設、公民館や市民体育館といった様々なところで健康体操セミナーを開催し、今までも多くの方に参加して頂いており、毎回大盛況となっています。その他、下記のような活動をしています。



家で簡単にかつ効果的に運動できる「おうちdeトレーニング」を随時配信中(WEB環境のない方のために冊子もご用意しています。)



健康まめ知識として、気軽に読んで頂ける、「読んで健康! 通信」と題したリハビリ新聞も定期掲載しています。



公民館や施設での体操教室やウエルシア様での健康相談を開催しています。