



自立支援課だより

令和4年12月23日発行

現在の利用者状況（空き人数）

【通所】

◆生活訓練（定員10名） **空きあります。**

◇機能訓練（定員20名） **空きあります。**

【施設支援（入所）】

◇機能訓練（定員10名） **空きあります。**

*お気軽にお問合せください♪

☎0270-26-2678



リハビリセンター
ホームページ
QRコード

理学療法士からプチ情報

知っていますか？健康寿命のこと

○健康寿命とは

健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差（≒日常生活に制限がある期間）が、男性で8.84年、女性で12.35年あります。

○健康寿命を伸ばすために

生活習慣病の予防が大切です。**栄養バランスに配慮した食生活、良質な睡眠、適切な運動習慣の獲得**などが具体例です。ただし、運動は個人によって方法や量が異なります。ぜひ、理学療法士にご相談ください！ 理学療法士・小林

秋まつり



職員をボウリングのピンに見立てて、得点を競い合いました。

上位10名による、景品争奪戦を行いました。



いせさきFMに お邪魔してきました！

12月8日 午前8時10分過ぎ～

自立支援課の宣伝をしてきました。

聞いてくださった方いらっしゃいますか？

今後も機会があれば、またお邪魔したい
と思います～♡ 作業療法士・成塚

生放送！

いせさきFM
『ばわふるモーニング』
パーソナリティー
TAKAHASHIさんと…

