



医療法人 相生会

金隈病院

による

高齢者の身体機能と 運動の関係

健康セミナーを開催いたしました！

- 内容
 - ◇加齢による筋力量の変化
 - ◇身体機能セルフチェック方法
 - ◇簡単にできるセルフエクササイズ
 - ◇運動によるメリット・デメリット



これからの生活に
お役立てくださいませ♪

