

介護予防教室 ひまわりの会



リハビリセンター
松尾先生の体操

転倒や骨折防止
の為に楽しく体
操しましょう！



ひまわりの会とは…

- 1、 リハビリセンター けやき 松尾理
学療法士による寝たきり予防体操
- 2、 山内クリニック 山内院長先生か
らの健康をテーマとした講座
- 3、 管理栄養士 江口先生と下村看護
師の手作り健康ランチ



この3つを中心にひまわりの会は毎
月2回（第2・第4木曜日）小石公民
館で開催しています。

おしゃべりしなが
らの食事も、元気
のみなもと！



偏った食事を見直し、スト
レスをためず、毎日を楽し
く過ごしましょう



山内先生のお話



看護師さんと栄養士さんが
作る栄養バランスのとれた
おいしい昼食です



お問い合わせ先
山内クリニック
771-0155