

笑顔の駅青洲会運動教室

バランスエクササイズ



バランスディスクやストレッチポールなどリハビリ現場でも使用している道具で怪我や病気を予防するための体幹作りエクササイズを一緒に行います。

レッドコード体操



リハビリ先進国ノルウェーで生まれたレッドコードは天井から吊るされた2本のロープにつかまって安全に全身の運動が行える医療機器です。

マシントレーニング



マシン機器を使用して全身の運動が可能です。理学・作業療法士が負荷を設定して、病気や怪我の既往がある方でも安心して運動が行えます。

場所 : 福岡青洲会病院 総合健康センター3階と4階
(福岡県糟屋郡粕屋町長者原西4丁目11番8号)

参加費 : 1,500円/90分(現金窓口払い) 参加定員 : 各15名

日時 : 毎週水曜日 10:30~12:00

毎週日曜日 ①9:30~11:00 ②11:00~12:30

※水曜日は3階、日曜日は4階にお越し下さい。

(水曜日はレッドコード体操がございません)

受付は開始15分前から行います。

お申込み時は【名前】と【電話番号】をお伝えください。

お問い合わせ電話番号(平日9~17時): 070-5572-9021(担当者:野田)

社会医療法人青洲会 福岡青洲会病院 HOPE 健康増進チーム
担当者:リハビリテーション部 野田智幸(理学療法士)

LINE公式アカウントはこちら(^_^♪

お問い合わせ、お申込みなどもLINEで可能です!

