



自宅でも簡単にできる筋力アップ運動（高齢者向け）

最終更新日：2020年4月2日 | 健康福祉局 福祉部 高齢福祉課 TEL：096-328-2963 kareifukushi@city.kumamoto.lg.jp [担当課の地図を見る](#)

第2回 ラジオを聞いて、健康に！（高齢者向け）

■ 熊本シティエフエム・ラジオ 『校区いきいきサロン』

毎週金曜日のお昼（13：00）から、週替わりで高齢者の皆様へ健康に役立つ様々な情報をラジオでお届けいたします！

熊本シティエフエム[FM791]、FM79.1MHzで放送します！

今の時期だからこそ、健康について一緒に考え、積極的に健康づくり・体力づくりを行い、元気な毎日を過ごしましょう！

■ 放送予定及びタイムスケジュール

回	日時	テーマ	講師（出演者）
1	7/3(金) 13：00-13：30	日常生活に取り入れる認知症予防の取り組み	江南病院 作業療法士 長瀬 かおり
2	7/10(金) 13：00-13：30	会話を楽しもう	青磁野リハビリテーション病院 言語聴覚士 森川 美由紀
3	7/17(金) 13：00-13：30	お家でできる生活不活発病予防	にしくまもと病院 作業療法士 田中 智寛
4	7/24(金) 【祝日】 13：00-13：30	姿勢を良くして、健康に！	熊本機能病院 熊本健康・体力づくりセンター 健康運動指導士 高野 聡
5	8/7(金) 13：00-13：30	withコロナに対応する地域づくり	熊本托麻台 リハビリテーション病院 理学療法士 毛利 博隆
6	8/14(金) 13：00-13：30	運動と食事で元気な筋肉をつくる	熊本機能病院 熊本健康・体力づくりセンター 管理栄養士・健康運動指導士 西村 理沙 健康運動指導士 山下 亮
7	8/21(金) 13：00-13：30	自宅でもできるお口の健康づくり及び熱中症対策について	熊本市 健康づくり推進課 歯科衛生士 伊形 治美 保健師 高橋 知恵美