



令和6年度大牟田みんなの健康展
**ふれあい看護&
 リハビリテーション**
 ~自分でできる健康づくり~
 日時：9月8日（日）9時～14時
 場所：1階大ホール前ホワイエ

一緒に健康体操
をするよ

睡眠アドバイ
スをするよ

無料のドリン
クサービスが
あるよ

無料プレゼン
ト
あるよ

時間	内容	担当
10:00～10:30	腰痛予防体操	理学療法士
10:30～10:50	骨盤底筋体操やってみよう	看護師
10:50～11:10	嚥下体操～手力手運動～	看護師
11:10～11:30	足の体操～足って大事～	看護師

