

谷野呉山病院デイケアセンター
プレワーク プログラム

健康道場

の
ご案内



♪開催日：毎週金曜日

♪時間：9：00～16：00

<プログラムの目的>

*健康を手に入れるためには、食事・運動・休養の3本柱が重要になってきます。このプログラムは、自分のペースで、ゆっくり健康を手に入れるためのプログラムです。

*心と身体健康を目指します。

<1日の流れ>

時間	活動内容
09:00~09:30	ミーティング
09:30~10:30	レコーディング
10:30~12:00	料理教室
12:00~13:00	休憩
13:00~14:00	健康講座
14:00~15:00	運動療法
15:00~15:45	リラクゼーション療法
15:45~	ミーティング

<プログラム内容>

○レコーディング

体重、BMI、基礎代謝量、身体年齢、食事などを記録することにより、少しずつ変わっていく自分を、実感することができます。

○料理教室

季節の食材を利用した、誰でも作れる簡単ヘルシーレシピ。（作ってみたい料理の提案也大歓迎です。）

○健康講座

健康管理（栄養・運動・休養）の知識を高めます。

○運動療法

個人の身体状態や、体力に応じた運動方法を提案しながら、無理なく楽しく健康の保持増進を目指します

○リラクゼーション療法

アロマセラピーや自律訓練法などを通じて、ストレスへの対処法や気分転換の仕方を学びます。



心と身体に栄養を

<利用にあたって>



- 費用は健康保険でのご請求になります。自立支援医療制度を利用することができます。
- 欠席のときには、必ず午前9時までに連絡して下さい。
- 私物・貴重品は各自で管理してください。
- 病院、センター、駐車場の敷地内はすべて禁煙となっています。
- グループ活動を行なう上でのマナーを守ってください。

以下の行為は禁止です。

暴言・暴力 金銭・物品などの貸し借り セクシャルハラスメント
飲酒しての参加 宗教活動・政治活動など セールス行為など
その他、他の通所者の迷惑となる行為

規則を守れない人は、主治医と相談の上、参加を中止させていただくことがあります。



<谷野呉山病院へのアクセス>



○JR富山駅より、
富山地鉄バス「新港東口」
または「北代循環」にて
「谷野呉山病院前」下車徒歩1分

<お問い合わせは> TEL 076-434-8102 担当：大島・川瀬

♪お気軽にご見学・ご相談ください。

平成28年9月1日 作成

