

みんなの
健康教室

筋力&持久力アップで

「熱中症」に強い身体をつくる！



筋力と持久力は20代をピークに徐々に低下していきます。ややきつめの運動をすることで、年齢を重ねても体力を保つことができます。あわせてたんぱく質の摂取で熱中症に強い身体をつくることができます。今回は、講義&実践形式で、ややきつめの運動に最適なインターバル速歩をご紹介します。

リハビリテーション科 理学療法士
うえまつ だいち
植松 大智



日時

2025年 5月29日 (木)

15:00~16:00

場所

富士見高原病院 4階 大会議室

諏訪郡富士見町落合11,100番地 JR富士見駅から徒歩7分

事前申込み不要、動きやすい服装でお越しください。

※富士見町健康ポイント対象教室です。



[お願い] 体調の管理、マスクの着用等の感染対策を講じて、ご参加下さい。

お問い合わせ

富士見高原病院 TEL.0266-62-3030