

参加費  
無料

# 第26回 市民公開健康講座

## 運動をして、 もっと元気に



運動習慣がない人、高齢者でも実施可能な屋内での運動をレクチャー。  
正しい運動を習慣化させて、“健康な体”を目指しましょう。

日時

2025年1月17日[金]

午後2時から午後4時まで(午後1時半開場)

場所

イオンホール

イオンモールりんくう泉南 2階

### 講演1

40分

有酸素運動、レジスタンス運動 [理論編]



講師 しまもと ゆきこ  
島本 幸子

済生会新泉南病院  
リハビリテーション科長

- 1995年 筑波大学附属病院での院内実習で呼吸リハビリを学ぶ
- 1996年 卒業、和歌山県立医科大学附属病院にて卒業研修を開始  
呼吸器内科・循環器内科など各診療科で研修を積む
- 1998年 循環器内科 入局
- 2002年 心臓リハビリを担当
- 2006年 和歌山画像診断センター勤務  
心臓の画像診断を担当
- 2021年 済生会新泉南病院勤務

### 講演2

30分

有酸素運動、レジスタンス運動 [実践編]



講師 くぼ たかまさ  
久保 貴幹

済生会新泉南病院  
理学療法士 課長

- 2004年 行岡リハビリテーション専門学校 卒業  
大阪南脳神経外科病院 入職
- 2007年 済生会泉南医療福祉センター  
新泉南病院 入職  
済生会泉南医療福祉センター  
ライフポート泉南  
泉南訪問看護ステーション/  
新泉南病院訪問リハビリ事業所 兼務

WEBサイトでお申し込み

定員

100名 先着順

申込締切

2025年1月15日(水)

お問合せ先

☎072-480-5618

