

毎週月曜

10:00~11:00

2日

リハとヨガ~下半身編

リハビリの医学的な要素とのヨガの心地よさを合わせ体操を行います。イスに座った運動がメインですので初めての方も十分参加できます。

定員：20名



9日

前編：歯周病予防~高橋病院歯科衛生士

後編：生活習慣病講話~高橋病院看護師

前編：歯科衛生士

「8020運動」はご存知でしょうか？80歳になっても歯を20本以上保とう！といった目標です。大切なのは若いうちからのケア。正しい歯の磨き方をお伝えします。

後編：看護師

「血液検査でわかること」

血液検査は生活習慣病の早期発見においてとても大切な役割を果たします。健康診断や受診などで受けている血液検査で何を調べているのか、結果の見方をお話します。

定員：20名



16日

レクリエーション「走らない運動会」

ゲーム性を取り入れた運動です。日頃の運動の成果を発揮し、楽しく体を動かしましょう。フレーフレー赤組、頑張れ頑張れ白組

定員：20名



23日

フレイルとは？

こころのフレイルと予防法について

認知機能や不安、抑うつなど精神的な低下を意味するフレイルを「こころのフレイル」といいます。認知機能についての話、「あたま」と「からだ」の合わせたトレーニングも行います。是非ご参加ください。

定員：20名



30日

生活習慣病~栄養士

1日に必要な食事量、栄養素についてわかりやすく説明します。また、食物繊維を手軽に摂取する方法、減塩の工夫について簡単な調理実演を行います。参加者には試食（味噌汁）を準備してお待ちしています。

定員：20名



参加費

ALL ¥ 200

予約制

コミュニティスペースにて直接申し込み、またはお電話での予約も承ります。

0138-78-1230

自動音声（4番その他を選び、

「ポプラ健康サポートサロンの件」とお伝え下さい。）

ご予約、お問い合わせ時間

平日 AM9:00~12:00 PM1:30~5:00

2月10日（火）~予約受付開始となります。



POPURA1001

2026

4月

高橋病院

コミュニティースペース

ポプラ健康サポートサロン

毎週月曜日 10:00~

6

MON

フレイル予防
作業療法士

運動をメインに「からだ」と「こころ」の元気を引き出す教室です。



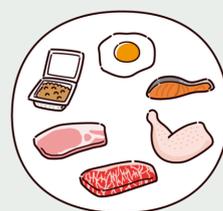
定員 20名

13

MON

低栄養予防
管理栄養士

タンパク質を手軽に
摂取する方法とは？
「だし巻き卵」の試
食できます。



定員 10名

20

MON

手工芸教室
桜の壁飾り

桜の壁掛け飾りを作ります。
初めての方でもスタッフが
サポートしますので安心して
ご参加下さい。



定員 15名

27

MON

リハとヨガ
作業療法士 中井

バランス・筋力UPを図るリハ
ビリ要素にヨガの心地よさを
融合させた教室です。
座ったままがメインですので
誰でも参加できます。



定員 20名

参加費

¥200

参加方法

予約制となります。
来院にて直接申し込み、またはお電話にて予約受け付けできます。

予約・お問い合わせ
受付時間

3月10日(火) ~予約開始

平日 9:00~12:00 13:30~17:00

高橋病院

community space

住所 函館市時任町1番2号

電話 0138-78-1230

音声ガイダンスの「4番その他」を選び下さい。



POPURA1001

InstagramのDMからも
予約できます