

運動教室



コロナウイルス感染症拡大防止のため、**完全予約制となります。**
ご来院前に必ず地域医療連携室（045-911-8115）までお問合せをお願いいたします。

11/6 ²⁰²⁰ 金 **コロナ自粛は認知症を招く?! 今だからこそ! 身体と脳を動かそう!**

家にいることが増えて運動不足を感じていませんか? 運動不足は身体機能だけではなく、脳の活動も低下させます。それが長期化すると認知症へと繋がる可能性があります。認知症になる前に、身体を動かす習慣をつけて運動不足解消、認知症予防をしましょう。



2/19 ²⁰²¹ 金 **コロナ太り撃退!! みんなで楽しく 健康な身体を取り戻そう!**

外出や運動をする機会が減り、いつの間にか体重が・・・という方は少なくありません。運動によりリフレッシュをするとともに元の体重を目指しましょう。独りではなかなか実行できない方でも、みんな一緒だとできる! 楽しい! 続けられる! 是非、みんなで楽しく健康な身体を取り戻しましょう!



場所



横浜新都市
脳神経外科病院
3階カンファレンスルーム

時間



13:15 ~
約 45分 ~ 60分間

予約方法



地域医療連携室
045-911-8115

アクセス



田園都市線江田駅
12時54分発の
バスに乗ると、



12時57分に
江田ドエル前（病院の目の前）
に到着します!

注意事項

- ・事前に血圧測定を行います。
10分前までにお越しください。
- ・動きやすい服装でお越しください。