

体験型

運動教室

当院、
理学療法士が
講師を務めます！

心身の
リフレッシュ！
一緒に
楽しもう

姿勢
改善に！

運動機能
低下の
予防に！

身体の
負担
軽減に！

しっかり体を動かします！
動きやすい服装でお越しください！

どなたでも
参加可能！

参加無料

事前予約不要

当日直接会場まで
お越しください

日時

① 12/21 (第3金曜日) ② 1/25 (第4金曜日)

各日 13:00～14:00

場所

当院3階 カンファレンスルーム

健康測定がございますので、10分前までにご来場ください。

内容

① **良い姿勢でウォーキングしてありますか？**

～効率的に脂肪燃焼～

② **腰痛膝痛 怖くない！！**

～簡単筋トレ法～

12月のみ第3金曜日の開催となります。ご注意ください！