

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 2/22 (第4金曜日) ② 3/22 (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 **腸を動かして便秘をなおそう！**

～座ってできる便秘対策法～

② **これって認知症？**

～脳トレ+運動で予防しよう～