

信愛

なるほど



健康塾

医療法人 信愛整形外科医院では、地域の皆様の健やかな毎日をお手伝いするために、定期的に「信愛なるほど健康塾」を開催いたします。毎回、「健康づくり・介護予防」などに関する講話と自宅で無理なく出来る体操を行います。お気軽にご参加ください。

テーマ

「楽しく挑戦！脳の健康体操」

日時

平成27年11月7日(土) 14:30～16:00
(14:00より受付開始)

場所：医療法人 信愛整形外科医院 リハビリ室

参加費：500円

申込み：メディカルフィットネス信愛（信愛整形外科医院2階）
TEL 0952-22-1007

安全の為、毎回体調チェックをお願いします。チラシ裏面に体調チェック表を記載していますので、当日ご記入の上、ご持参ください。また、体調や既往によっては運動に参加して頂けない場合がありますので、ご了承ください。

今回の健康塾は『気軽に・楽しく行える、脳に良い体操』を実際に皆様と一緒に体験したいと思います。日常ではあまりない『脳を混乱させるような体操』を行って、ハラハラしたり、笑ったり、脳に新たな刺激を与えます。脳健康に対する運動の効果も、楽しく学べたらと思います。ご参加お待ちしております！



担当：米谷拓也