

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

「運動のいいところ、気のつけどころ」

日時

平成27年4月25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。

皆さんご存知の通り、運動には「生活習慣病の予防、介護が必要になることの予防、認知症予防」など、私たちが心配なことに対して予防効果があります。今回は、「運動のいいところと運動する際に気をつけておきたい事」などをお話して、一緒に体操を行いたいと思います。



担当：三谷誠