理学療法士と管理栄養士による

運動講座

先着予約制(5名)

参加費: 500 円

42 を開催します!

テーマ

メディカル・ウォーキング

※監修 東葛クリニック病院 副院長 秋山 和宏

対象:ウォーキングに興味がある方

※30分以上歩き続けられることができる体力が目安です

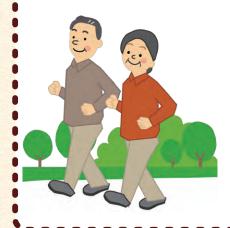
準備物:動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル、

歩数計(お持ちの方のみ)

講座内容:・人生のラスト10年問題とは?

・靴の履き方、歩き方について(実技)

・筋トレ、野外ウォーキング(実技)



メディカル・ウォーキングは皆さんが主役として参加し医療者がサポート する取り組みです。いつまでも元気で自分らしい人生を送るために、私たち と一緒に歩きましょう。奮ってご参加ください。

開催日時 9月23日(金) 15:00~16:30 参加人数:5名(先着予約制)

☎ご予約はこちらまで →

TEL 045-303-7023

(定員になり次第、受付を終了させて いただきます)

訪問○薬樹薬局瀬谷

〒246-0031 神奈川県横浜市瀬谷区瀬谷4-30-29

TEL 045-303-7023 FAX 045-304-0912

営業時間 月~金曜 9:00~18:00

土曜 9:00~17:30

定 休 日 日・祝祭日

