

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

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

1月20日(金)

14:00~15:30

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

