

理学療法士と 管理栄養士による 運動講座

先着予約制(16名)

参加費：無料

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

12月14日(水)

14:30~16:30

参加人数:16名(先着予約制)

ご予約はこちらまで ↓

TEL 042-720-9960

(定員になり次第、受付を終了させていただきます)

健ナビ ● 薬樹薬局 成瀬

〒194-0045 東京都町田市南成瀬1-8-21

成瀬メディカルビル1階

TEL 042-720-9960 FAX 042-720-9961

営業時間 月・火・木・金曜 9:00~19:00

水・土曜 9:00~18:00

定休日 日・祝祭日

