

理学療法士と 管理栄養士による 運動講座

先着予約制 (10 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

10月12日(水)

14:30~16:30

参加人数: 10名(先着予約制)

ご予約はこちらまで ↓

TEL 044-739-3231

(定員になり次第、受付を終了させていただきます)

● 薬樹薬局 小杉

〒211-0063 神奈川県川崎市中原区小杉町1-515

コートコア小杉1階101号室

TEL 044-739-3231 FAX 044-739-3235

営業時間 月~金曜 9:00~18:00

土曜 9:00~17:30

定休日 日・祝祭日



共催: 薬樹薬局 元住吉、薬樹薬局 武蔵新城

【イ】講座_099 ウォーキング (6564) 160810-161012-1469