

理学療法士と 管理栄養士による 運動講座

先着予約制(15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

11月19日(土)

14:00~16:00

参加人数：15名(先着予約制)

ご予約はこちらまで ↓

TEL 045-959-1512

(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 上白根

〒241-0002 神奈川県横浜市旭区上白根2-66-22

TEL 045-959-1512

FAX 045-959-1513

営業時間 月~金曜 9:00~18:00

土曜 9:00~13:00

定休日 日・祝祭日

共催：薬樹薬局 上白根 2号店

