

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【要予約】

※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12日(月)

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 046-276-0435

(定員になり次第、受付を終了させていただきます)

【開催場所】

健ナビ ● 薬樹薬局 南林間

〒242-0003 神奈川県大和市林間2-1-25

ルックハイツ南林間1階

TEL 046-276-0435 FAX 046-276-0446

営業時間 月~土曜 9:00~18:00

定休日 日・祝祭日

共催: 薬樹薬局 南林間

