

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【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

1月25日(水)

14:00~16:00

参加人数：10名(先着予約制)

☎ご予約はこちらまで ↓

TEL 046-278-2550

(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】

● 薬樹薬局 南林間

〒242-0003 神奈川県大和市林間2-1-24 青木ビル1階

TEL 046-278-2550 FAX 046-278-2551

営業時間 月・木～土曜 9:00～18:00

火～水曜 9:00～19:00

定休日 日・祝祭日

共催：健ナビ薬樹薬局 南林間

