

# 理学療法士と 管理栄養士による 運動講座

先着予約制(8名)

参加費: 500円

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

3月18日(土)

14:00~16:00

参加人数: 8名(先着予約制)

ご予約はこちらまで ↓

TEL 044-862-8910

(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 土橋

〒216-0005 神奈川県川崎市宮前区土橋3-3-1

ドゥーエ・アコルデ B1階01号室

TEL 044-862-8910 FAX 044-862-8920

営業時間 月~金曜 9:00~20:00

土・日曜(第1・3) 9:00~18:00

日曜(第2・4・5) 9:30~18:00

定休日 祝祭日

共催: 薬樹薬局 鷺沼

