

第4回 みんなの健康教室

～ロコモティブシンドロームを予防しよう～

リハビリ療法士
による筋トレ指導



体力測定
てんとう虫テスト

グループワーク



6/11(日)
9:00～12:00
(8:30～受付)

会場: 安房地域医療センター

リハビリセンター(救急棟3階)

内容: 体力測定、運動指導、懇親会

持ち物: 運動靴(スリッパ禁) 飲み物

動きやすい服装

対象者: 館山市・南房総市・鋸南町

在住の方(40～70歳程度)

実費: 500円(当日、対話時のお茶

代としていただきます)

※当日のお子様連れはご遠慮下さい

◆申込み・問い合わせ(13:00～17:00 平日のみ)◆

安房地域医療センター 総務課 TEL:25-5111

申込み時に「健康教室の件」とお伝えください。(申し込み締切日 **5月31日**、定員 20 名)
参加者は公平を期すため抽選で決めさせて頂き、「参加証」の発送をもって代えさせて頂きます(6月上旬予定)。尚、当日の飛び入り参加はお断りさせて頂きます。



安房地域医療センター
Awa Regional Medical center

主催
Awa-Cafe-
Project