

ヘルスプロモーション

2019年度

12月28日(土) 14:00~15:00

「ストレッチ教室」



1月25日(土) 14:00~15:00

「運動チェック:身体の通信簿:改」



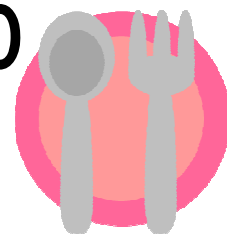
2月22日(土) 14:00~15:00

「筋トレ教室」



3月28日(土) 14:00~15:00

「健康ステップアップ教室」
運動と食事



ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)をご存知ですか?年齢と共に筋肉・関節が弱くなる状態の総称です。

ロコモを予防して活発な生活を維持しましょう!

参加無料!! 希望の方は開催日の13時50分までに動きやすい服装でリハビリ室前までお越しください。

お問い合わせ先

巽病院 リハビリテーション科

住所:池田市天神1-5-22

TEL:072-763-5132

