

健康教室のご案内

9月より2階リハビリ室にて、週に1回健康教室を開催いたします。
少人数制で丁寧にサポートさせていただきますので、お気軽にお越し下さい。

～運動プログラム～

健康維持や転倒予防に向けて楽しく身体を動かしましょう♪

- ①体調チェック
- ②体操
- ③マシントレーニング
(軽い負荷で行います)



～栄養プログラム～

健康を保つ食事のとり方について、一緒に学びましょう♪

【内容】

骨粗鬆症予防や肥満予防など

参加者の方々に合わせたテーマでお話しします☆



ミニおやつ付
ですよ～★



日時：毎週木曜日 午後2：30分～3：30分

料金：無料

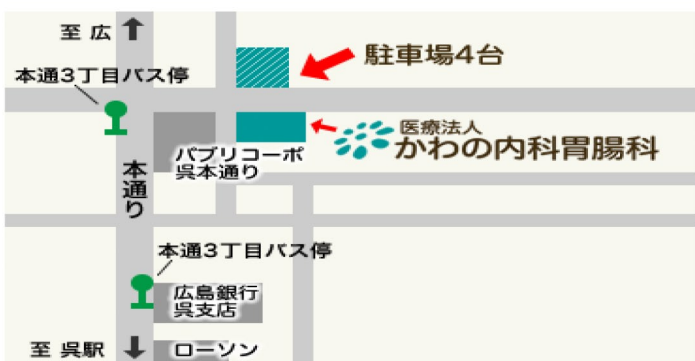
※予約制です

※動きやすい服装でお越し下さい

※アレルギーをお持ちの方は予約時にお知らせください

※1回の体験型となりますが、

継続されたい場合は個別の運動療法や栄養相談としてご案内できます



住所：呉市本町 4-2

TEL：0823-25-1411

HP：www.kawanonaika.net/

かわの内科胃腸科