

第6回

7月2日

(土)

武蔵台

けん

こう

じゆく

健幸塾



地域の皆様が「健康」で「幸せ」に過ごせることを願い「健幸塾」を開催いたします。

午後2時～3時20分
(受付 午後1時30分より)

参加費
500円

(資料・データ管理代)

定員
30名



骨粗しょう症に負けない!!

体力測定と自宅でもできる運動

骨折の危険度チェック
栄養状態の簡易測定
身体機能・筋力バランスの測定

筋肉鍛えて健康増進!!

講師 河野 義彦 医師 (武蔵台病院 整形外科専門医)
根岸 智子 管理栄養士 (日高の里 栄養課)



新しい内容となります。はじめての方も以前ご参加いただいた方も、どなたでもご参加いただけます。事前に下記へお申込みください。簡単な運動を行いますので、動きやすい服装・靴でおこしてください。みなさまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

お申込み・お問合せ 武蔵台病院 ☎042-982-2222