

おうちでできる

腰痛予防エクササイズ



日時

①または②の **どちらか** に
ご参加いただけます。

①5月9日(火)

14:45~15:45 開場 14:30~

★5月9日(火)は、シャトルバスが運行しておりますのでご利用ください♪

②5月27日(土)

14:00~15:00 開場 13:45~

会場

よこすか浦賀病院 2階ラウンジ & 1階フロア*

動きやすい服装でお越しください♪

※5月27日のみ使用

講師

健康運動指導士

根本 絢菜



定員

① 20名

② 25名

要事前予約



事前予約開始日：**4月27日(木)**~

☎お問い合わせ よこすか浦賀病院地域医療連携課

046-841-0922 (代表) 共催 一般社団法人横浜 TKM

参加無料