

健康寿命をのばそう！

第13回、14回地域医療公開講座

座ったままでもできる

有酸素運動



日時

①または②のどちらかに
ご参加いただけます。

①6月13日(火)

14:45~15:45 開場 14:30~

★6月13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♪

②6月24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♪

※6月24日のみ使用



講師

健康運動指導士

布能 雅也



定員

①20名

②25名

要事前予約



事前予約開始日：5月29日(月)~

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

