

寝たきり予防

簡単筋トレ



日時

①または②の**どちらか**にご参加いただけます。

① **7月11日(火)**

14:45~15:45

開場 14:30~

★7月11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♪

② **7月22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♪

※7月22日のみ使用

講師

健康運動指導士

森山 勇輝



定員

① **20名**

② **25名**

要事前予約

事前予約開始日：**6月27日(火)~**



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

