

健康寿命をのぼそう！

生活に取り入れよう！

第18回、19回地域医療公開講座

# メタボ予防体操

日時

①または②のどちらかに  
ご参加いただけます。

①8月8日(火)

14:45~15:45

開場 14:30~

★8月8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♪

参加無料



②8月26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♪

※8月26日のみ使用

講師

健康運動指導士

小池 真名美



定員

①20名

②25名

要事前予約

事前予約開始日：7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