



第13回地域公開講座

あうちの中でできる！かんたん体操

～暑い日の運動と正しい水分補給～

【日 時】：平成29年8月12日（土）

14：00～15：00

【場 所】：奥沢区民センター2階

【講 師】：健康運動指導士 根本 絢菜
森山 勇輝

【定 員】：30名

【参加費】：無料

【主 催】：奥沢病院
教育委員会



運動がしたくても暑い日は外に出る気が起きない...熱中症がこわい...という気持ちになりますよね。夏は無理せず、涼しいあうちの中での運動に切り替えてみませんか？

問い合わせ：奥沢病院 ☎03-5701-7788

