

健康寿命をのばそう！

覚えておくと便利！

第20回,21回地域医療公開講座

# 肩スッキリ体操

日時

①または②のどちらかにご参加いただけます。

①9月12日(火)

14:45~15:45

開場 14:30~

★9月12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



②9月30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♪

※9月30日のみ使用

講師

健康運動指導士

根本 絢菜



定員

①20名

②25名

要事前予約

事前予約開始日：8月29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