

健康寿命をのばそう！

# 正しい姿勢でウォーキング

日  
時

10月28日(土)

14:00~15:00 受付 13:45~

※雨天決行(院内で内容を変更して行う予定です)

参加無料

会場

西浦賀みなと緑地(通称:親水公園)

よこすか浦賀病院正面

飲み物をご持参ください♪

動きやすい服装、履きなれた靴で!

講師

健康運動指導士

根本 絢菜 他数名

定員

25名 事前予約制

予約開始日: 10月3日(火)~



4月に続き、第2回目の外での運動教室です!!



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