

# おうちでできる 膝痛予防エクササイズ



①または②の**どちらか**にご参加いただけます。

**参加無料**



① **12月5日(火)**

**14:45~15:45** 開場 14:30~

★12月5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 **12月16日(土)**

**14:00~15:00** 開場 13:45~



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♪

※12月16日のみ使用



健康運動指導士

金子 さつき



① 20名

② 25名

**要事前予約**

**二次救急指定病院**

事前予約開始日: **11月29日(水)** ~

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