

健康寿命をのばそう!

座ったままでもできる

# 有酸素運動



## 日時

①または②か③の**いずれか**にご参加いただけます。

**6月12日(火)**

**① 14:45~15:45** 開場 14:30~

★6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♪

**6月23日(土)**

**② 13:30~14:30** 開場 14:15~

**③ 15:00~16:00** 開場 14:45~

## 会場

**よこすか浦賀病院 2階ラウンジ**

動きやすい服装でお越しください♪

## 講師

健康運動指導士

**布能 雅也**



## 定員

各20名 **要事前予約**



**二次救急指定病院**

事前予約開始日：**5月28日(月) 9時~**



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