

健康寿命をのばそう！
寝たきり予防

簡単筋トシ

日時

①または②か③の**いずれか**にご参加いただけます。

7月**10**日(火)

①**14:45**~15:45 開場 14:30~

★7月10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♪

7月**28**日(土)

②**13:30**~14:30 開場 13:15~

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
関 直哉



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：**6**月**25**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
TMG 本部横浜支部 健康支援室