

生活に取り入れよう！

メタボ予防体操

日時

①または②か③の**いずれか**にご参加いただけます。

8月14日(火)

①14:45~15:45 開場 14:30~

★8月14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♪

8月25日(土)

②13:30~14:30 開場 13:15~

③15:00~16:00 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：**7月31日(火) 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