

第64回 リハビリ市民講座
～健やかな毎日のために～

参加費
無料

今日からはじめる 足腰づくり

～メタボもロコモも足腰から～

講師：宮本瑠美 健康運動指導士
亀田スポーツ医科学センター

メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防としての「足腰づくり」について実際の運動も交えてご説明いたします。
動きやすい服装でご参加ください。



2018

日時

10月6日 土 13:00～14:00

場所

亀田クリニック5階 リハビリセンター内研修室

* 12時30分開場

* 先着 50名 (事前申込不要)。

* お問い合わせは亀田クリニック リハビリテーション室／彦田まで

☎ 04-7099-2211 〈代表〉