

第67回 リハビリ市民講座
～健やかな毎日のために～

参加費
無料

今すぐできる運動の豆知識

～糖尿病の予防・改善にできること～



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

いざ運動をしようと思っても、何からはじめたらよいか迷うものです。
そんなお悩みにお答えする講演です。

2019

日時

10月19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 / 伊能まで

☎ 04-7099-2211 <代表>