

# ごしょみ健康教室



「からだの衰えをあきらめていませんか？」

～自分のからだを知ろう～

最近からだの衰えを感じることはありませんか？

「家の中でつまづきやすくなった」、「外出がおっくうになってきた」

「階段を上がるのに手すりが必要になった」など、以前はできていたことができなくなっていることはありませんか？

今回の健康教室では、今の自分の体力がどれくらいなのかを測り、体力に合わせた運動や転ばないコツなどをお伝えいたします。

自分に合った運動を見つけて、体力を向上させ健康なからだをとりもどしましょう！

藤沢御所見病院

講師

リハビリテーション室  
和田 裕美

日時：平成29年9月21日(木)

10:00～11:00

会場：御所見総合クリニック  
さわやかホール

※動きやすい服装でお越しください。



事前にお申し込みの必要はございません。  
当日会場に直接お越しください。

《お問い合わせ》

藤沢御所見病院 地域連携室  
電話 ☎ 0466-48-6501