

第9回 昭和郷 健康サロン

初めての参加 OK

次回の健康サロン

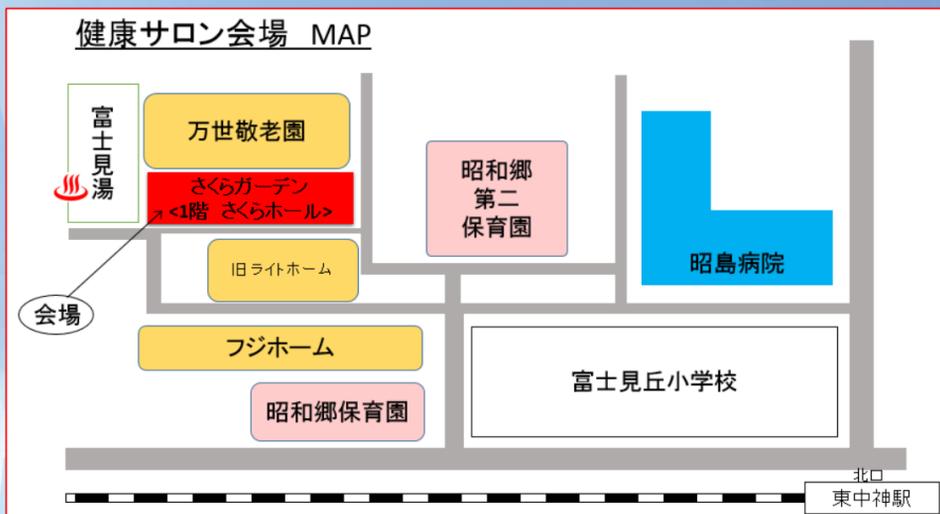
平成30年12月15日(土) 9:30~11:30

- ・ 下肢筋力を維持するために
「ころばない身体づくり」

講話 昭島病院 主任 理学療法士 綿谷 通保

- ・ 健康チェック (血圧、体温、血中酸素濃度) <看護士>
- ・ 健康体操 <理学療法士>
- ・ 健康講座 <医師ほか専門職>
- ・ お茶タイム、11:00~なんでも相談

会場 さくらガーデン 1F さくらホール(中神町1260)



参加者 主に65歳以上

参加費 100円

服装 動きやすい服装

お問い合わせ 042-541-3012

さくらガーデン 健康サロン担当