
コツコツ健康教室の開催

(平成 30 年 10 月 23 日)

このたび、“転ばない・骨折しない・寝たきりにならない身体づくり”のため、転倒予防を中心にした健康教室を開催いたします。

テーマは「やさしい体操で転ばない身体づくりを」とし、健康寿命延伸のために、日頃から体を動かす生活習慣を身に付けることを目指します。

詳細は以下のとおりです。ご応募をお待ちしております。

☆日時：10月30日(水)午後1時30分～3時30分

☆場所：函館赤十字病院

☆定員：20名(参加費無料)

☆内容：ロコモ体操と簡単な歩行能力検査

☆申込・お問い合わせ：(0138)51-5315

健康教室の様子

(平成 30 年 10 月 19 日)

