



にこまる健康教室



健康教室をきっかけに外出の機会を増やし、運動の習慣化を目的としています。ここでの交流を皆様の新たな集まりの場にしませんか！？

開催日程＆テーマ

5月7日(水)「ロコモティブシンドローム
～ロコモ度チェック～」

6月4日(水)「口腔ケア&認知症予防」

7月2日(水)「肩こり改善・予防」講座と体操

9月3日(水)「靴の選び方・歩き方」

10月1日(水)「モルック大会」～スポーツの秋～

※8月はお休みです

日 時：毎月第1水曜日 10:00～11:00

場 所：脳神経筋センターよしみず病院<1F 多目的ホール>

※車で来院される方は第2駐車場をご利用ください

持ち物：タオル・飲み物 動きやすい服装でお越しください

定 員：15名 ★興味がある方どなたでも参加OK★

費 用：無料

申込方法：電話にて受付〈リハビリテーション部〉濱口

電話：083-250-8747

※受付時間9:00～17:00

住所：下関市後田町1-1-1

