

動きやすいカラダを作ろう！

健康維持のための運動教室

立って行う運動、座って行う運動など
日常でできる簡単かつ効果的な運動を
ご紹介いたします



講師：石塚 達也

理学療法士
医学博士

日時

2018年3月24日（土）

15時00分～16時00分（開場 14時30分～）

会場

舟渡ホール（レクリエーションホール）

定員

50名（予約制・申込順）

参加費

無料

動きやすい服装で
ご参加ください



予約方法 クリニック受付または電話にて承ります

主催



板橋中央総合病院附属 アイ・タワークリニック

TEL 03-5970-2716(代表)