

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