

綾部市立病院
生活習慣病予防教室

どなたでも
参加
できます！
(参加費無料)

筋肉 道場

「転ばぬ先の筋肉」

筋肉を鍛えて病気や寝たきりを予防しましょう！
筋肉は何歳からでも鍛えられます。
あなたにあった筋肉トレーニングのやり方を教えます。

2019年3月27日(水)
18:00～19:30

綾部市立病院 東館 2階講堂

内容

講演

綾部市立病院 健康スポーツ医 大坂 貴史

筋トレ指導

綾部市立病院 健康運動指導士 木下 淳

※ 動きやすい服装でおこしください。

※ 事前申込は必要です。3月20日(水)締切

お問合せ 綾部市立病院 1階インフォメーション ☎ 0773-43-0123