

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

「筋肉に勝る薬なし」

筋肉を鍛えて、明日も元気な生活を！
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、教えます。

2020年3月25日(水)
18:00~19:30

綾部市立病院 東館2階講堂

※ 事前申込は必要です。3月16日(月)締切

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 理学療法士 岡田 貴文

※ 動きやすい服装でおこしく下さい。

お問合せ 綾部市立病院 1階インフォメーション(内線130)

☎ 0773-43-0123

