



みんなで元気に健康体操！

キントレノススメ

筋トレ x 有酸素

2023 年 3 月 22 日(水)
19:30～20:30(LIVE 配信)

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

理学療法士 岡田 貴文
作業療法士 四方 肇

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

綾部くろまめ

