

みんなで

健康体操

第13弾!!

ご案内



新年度が始まりますね(*^o^*)

新しい環境の始まりや季節の変わり目は体調を崩しやすく、より一層体調管理が大切になります!!
みんなで楽しく体操をして、体力アップとストレス解消しましょう(#^_^#)。4月から新しい企画もスタートしま~す

日にち : 毎月第2・第4木曜日

時間 : 午後2時30分~3時30分

場所 : リハビリテーション室(1階)

参加者 : どなたでも参加いただけます

参加費 : 無料で~す!!

持ち物 : タオル・飲み物



H30.4月~6月の予定

4月 ... 4/12(木)・4/26(木)

5月 ... 5/10(木)・5/24(木)

6月 ... 6/14(木)・6/28(木)



体を動かすと気持ちいいし、楽になる!
とか、集まったみんなとおしゃべりした
だけで元気になる!
などのご意見をいただいています。



お待ちしております(〇)/



《お問い合わせ先》
社団医療法人啓愛会 宝陽病院

担当 大富静子・西田恵子

電話 0198-45-6500

FAX 0198-45-6765

