

健康講座のご案内

第2回 2018年2月16日(金) 13:30~14:30
「水分補給の種類とタイミング」

講師 健康運動指導士 中村 修

第3回 2018年3月16日(金) 13:30~14:30
「メタボを見直してみよう」

講師 疾病予防運動指導員 中村 恭子

第4回 2018年4月17日(火) 13:30~14:30
「実践！夏バテ予防」
～これで今年の夏は疲れ知らず～

講師 中高老年期運動指導士 二之形 公子

場所 シニアジムP+ スタジオ

参加費 無料

定員 20名程度

お申し込み 予約制となりますので下記までご連絡ください。

※日程等、変更となる場合がございますが、ご了承ください。

お問い合わせ

医療法人同壬会 シニアジムP+
電話 046-845-6103