

第4回 健康教室案内



①毎日コツコツながら体操

ちから
～継続は筋肉ない～

②脳トレ～応用編～



講師：理学療法士 田中 祐子 先生

言語聴覚士 額賀 淳尾 先生

日時：1月9日（木） 14時～15時

場所：なめかた地域医療センター 3階会議室

参加費無料 事前申し込みは不要です

どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください

（動きやすい服装でお越しください）

看護部 健康管理委員会

行方市 市民福祉部健康増進課

