

# はつらつ！健康教室

～今、知っておくことが、これからの生活を変える！～

## 健康な心臓を保つための運動

日時：平成29年 9月21日（木）

14:00～15:00

会場：二宮内科

安佐北区可部5丁目14-16

講師：医療法人社団恵正会

理学療法士 熊田 健司

参加  
無料

～運動が苦手な人にもできる運動療法のコツ～

健康な心臓を保つために、『筋力トレーニング』と『有酸素運動』について、効果的かつ安全に行うことができるよう、実技も交えながら解説いたします。

お問い合わせ先



地域密着の医療・介護・看護

医療法人社団 恵正会

にのみや地域連携支援室

082-824-7211

## 平成29年度 はつらつ健康教室予定表

日程	内容
10月19日（木）	総合事業について
11月16日（木）	口腔ケアについて
12月14日（木）	元気な皮膚を保つために

### < 運動療法室のご紹介 >

二宮内科検査室の奥（＝当日の会場）には、みなさまの運動をサポートする運動療法室があります。どなたでもお気軽にご相談ください。



ホームページ



最新情報を公開中!!  
ぜひご覧ください。