



ケア研 元気教室

体操教室

第1回 7月5日 (金)
筋肉づくりのための体操

第2回 9月6日 (金)
肩こり・腰痛予防体操

13:00~13:30

健康運動指導士の高原さんによる体操教室です。
2回シリーズとなっています。(1回ずつの参加も可能です)

先着
30名様

ストレッチ体操・
筋トレなど

13:30からは「まちの保健室」も開催します！

- ・骨密度や体組成などの健康チェック
- ・体操教室
- ・看護師による健康相談

【お問い合わせ先】 TEL: 078-925-9605

兵庫県立大学 地域ケア開発研究所

いずれも
無料・
予約不要

※「まちの保健室」は、日本看護協会と都道府県看護協会が連携して全国で実施している、地域の看護提供システムです。