

のむら健康いきいき体操教室

「転倒予防、運動不足解消、

寝たきりにならない為に!」

新型コロナウイルス蔓延の影響によって外出や活動の機会が減少している昨今、筋力・バランス力・持久力などが低下し、転倒リスクの増大、その結果生じる寝たきりを予防する目的で、地域の皆様と運動が出来る場を設けられたらと思います。

【 第1週、第3週 月曜日 】

日 時：第1、第3 月曜日（祝日を除く） 13:20 ~ 13:50

場 所：**野村医院** 2階奥 リハビリテーション室

持ち物：動きやすい服装、来院時はマスク着用をお願いします

申し込み方法等：参加費無料、事前申し込み不要

担 当：野村医院リハビリテーション科 理学療法士 前田晃英、武田雅子

お問い合わせ：☎06-6481-4207 リハビリテーション科（前田、武田）まで

医療法人社団秀和会 野村医院

野村医院はじめての方も
ぜひ、ご参加ください。
お待ちしております♪

感染対策実施中

