

第1回健康教室のご案内

青森新都市病院では年に5回（2か月に1回の頻度）健康教室を開催致します！

テーマ 頭と体を動かそう！～認知症予防～

運動や体操をリハビリスタッフ一同でお伝えします！

皆様お誘い合わせの上ぜひご参加ください！

日時：平成30年7月25日(水) 14時00分～15時20分

(受付時間：13時30分～)

会場：青森新都市病院 3階講堂

参加費：無料

持ち物・服装：タオル、飲料水、靴、動きやすいジャージ等

～イベント内容～

- ①バイタル測定
- ②ストレッチ
- ③レクリエーション
- ④自宅で出来る自主トレーニング指導



事前申し込みが必要です。

参加希望、お問い合わせは下記の電話番号、メールアドレスまでお願いします。

電話番号：017-757-8750（代表） 平日 8：30～17：30

メールアドレス：aomori-riha01@yushinkai.jp

※「健康教室の予約の件で」とお伝えください。

