

## 第五回

# 「体力」の教室

「息が切れるなあ」「階段を上げるのが大変」...  
日常生活の中で「**体力**」の衰えを感じていませんか？  
本格的な雪の季節となり、  
運動する機会も少ないのではないのでしょうか。

ご自宅でもできる体操や運動を交えながら、  
一緒に **体力づくり** について学びましょう。



### 日程

**2020年 1月 29日 (水) 13:00 ~ 15:00**

受付は 12:00 から

### 場所

青森新都市病院 3階講堂（青森市石江3丁目1番地）  
駐車場をご利用の方は、病院提携駐車場 D&G パーキングをご利用ください。

### 申し込み 事前電話予約

**TEL 017-757-8750 平日 8:30 ~ 17:30**

「健康教室の件で」とお伝えください。  
ご不明な点がございましたら上記電話番号にてご対応します。

### ご連絡

軽い運動も行います。動きやすい格好でお越しください。  
水分補給も運動には大切です。自動販売機もごさいますが、

ご自由にお持ちください。

当日お会いできるのを楽しみにしております。

お気をつけてお越しください。

