

# 城南公民館・城南多胡病院 健康教室のご案内

城南公民館と城南多胡病院は、地域の皆様を対象に健康の維持・増進を目的とした健康教室を共催しております。どなたにも分かりやすく楽しい教室を目指しておりますので、お気軽にお越しくださいませ。

## 知って得する運動の秘密

### ～なから運動、続けて老化に負けない体づくり～

さあ、運動を始めよう！  
と、考えている内に先延ばしになっていませんか？  
健康な生活を送るためにどうすれば良いのか、簡単に自宅で出来る事はないのか、運動が楽しく続けられる様に一緒に考えていきましょう。

講師：老人保健施設 ハピネス五葉  
理学療法士 岩本 昇大さん  
：城南多胡病院  
作業療法士 山下 祐依さん  
日時：平成 28年 9月 3日（土曜日）  
受付 13：00～  
開始 13：30～  
場所：城南公民館 2階  
参加費：無料



※当日 体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。  
上履きをお持ちの方はご持参ください。



### 【お問い合わせ】

城南公民館  
TEL：079（222）2168  
ハピネス五葉 デイケア  
TEL：079（288）9881  
FAX：079（288）9882  
担当：宮本（みやもと）迄  
※ お電話・FAX でお問い合わせ下さい。  
当日のご参加も受付けております。