

春の 健康チェック教室

【日 時】 2023年4月18日（火）
14：00～15：30（13：45受付開始）

【場 所】 白十字会地域交流サロン いしまるしえ

【内 容】 筋力や歩行の状態、身体の柔軟性などを測定します。
測定結果はお一人お一人に記録用の手帳をお渡ししますので継続して健康チェック教室にご参加頂ければ身体の変化が追えるようになります。また、健康チェックだけでなく運動の方法もご紹介致しますのでお気軽にご参加ください。

【参加料】 無料

【講 師】 白十字病院リハビリスタッフ

【定 員】 20名（定員になり次第締め切り）

【申し込み方法】

◆電話による申し込み：070-7664-3292（担当：平井）

◆LINEによる申し込み：いしまるしえLINE公式アカウントから

お気軽に
ご参加
ください！

※当日は運動できる格好でお越しください



いしまるしえ公式アカウント

LINE @ はじめました！



カメラをかざして、
QRコードを
読み込みます

