



西濃医療生活協同組合

こんな時だからこそ一緒に 健康チャレンジキックオフ 健康講座



上手なからだの使い方

寒いですね！家でじっとしていると心とからだの働きが弱くなり“フレイル”（虚弱）になってしまいます。自分に必要な体操を覚えて、毎日10分でも“貯筋”しましょう

日時：1月28日(土) 10時から

場所：綾里地区センター ホール

講師：武山 彩 先生(しずさと診療所 理学療法士)

申込：下記の申込書に記入して、しずさと診療所待合室の申込箱に入れていただくか、お近くの役員にお渡し、又は電話、FAXでお申し込みください。

医療生協0584-92-3268
FAX 0584-93-1169



切り取り線

上手なからだの使い方 参加申込書

| 氏名 | 電話番号 | 同行者 |
|----|------|-----|
| | | 名 |