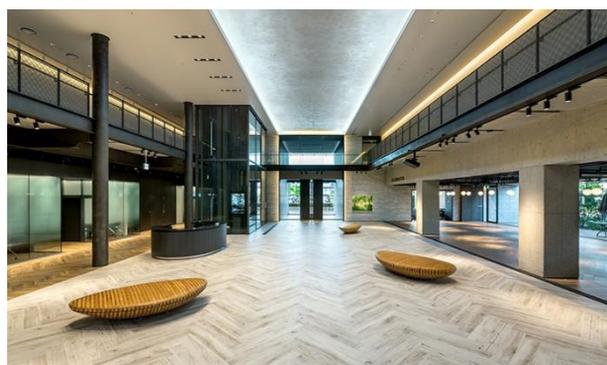


第15回地域がん診療連携拠点病院

市民公開講座

# 健康体操教室

待ち時間を利用してからだを動かしてみませんか  
簡単なストレッチで身体の調子やバランスを整えましょう



参加  
無料

日程 2020年 2月15日 (土)

時間 12:30~12:50/13:00~13:20

会場 倉敷中央病院附属 予防医療プラザ 1階 健康広場

講師 予防医療プラザ 健康運動指導士

## 教室内容

- ① 12:30~ ストレッチで肩・腰・膝痛を予防改善しよう
- ② 13:00~ 簡単筋トレで足腰を鍛えよう

お問い合わせ：倉敷中央病院附属予防医療プラザ

TEL 086-422-6800

住所 〒710-0056 倉敷市鶴形1丁目11番11号

予約不要で体験可能です。運動不足を感じている方や運動が苦手な方も楽しんでからだを動かすことができます。お気軽にご参加ください。