

らくらくストレッチ&筋トレ

# 健康教室

## 糖尿病編



ゆっくり身体を伸ばすストレッチを中心に  
簡単な筋トレを加えて身体を整える教室です

- |      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| ●場所  | 1階研修室                                |
| ●時間  | 12:00～12:15 (月～金曜日)<br>健診終了後にご参加ください |
| ●参加料 | 無料 (予約は必要ありません)                      |

### 感染対策について

- ・参加人数の制限をさせていただく場合があります
  - ・入室前には必ず手指消毒をお願いします
  - ・マスク着用にご協力ください
  - ・感染状況により教室を中止する場合がございます
- 上記内容をあらかじめご了承ください



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構  
倉敷中央病院附属予防医療プラザ

TEL: 086-422-6800