

おうちでできる

腰痛予防エクササイズ



日時

①または②か③の**どちらか**にご参加いただけます。

5月8日(火)

① 14:45~15:45 開場 14:30~

★5月8日(火)は、シャトルバスが運行しておりますのでご利用ください♪

5月26日(土)

② 13:30~14:30 開場 13:15~

③ 15:00~16:00 開場 14:45~

会場

よこすか浦賀病院 2階ラウンジ
動きやすい服装でお越しください♪

講師

健康運動指導士
根本 絢菜



定員

各20名

要事前予約



二次救急指定病院

事前予約開始日：**4月26日(木) 9時~**

☎お問い合わせ よこすか浦賀病院地域医療連携課

046-841-0922 (代表) 共催 一般社団法人横浜TKM