

生活に取り入れよう！

# メタボ予防体操

## 日時

①または②か③の**いずれか**にご参加いただけます。

**8月14日(火)**

**①14:45~15:45** 開場 14:30~

★8月14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♪

**8月25日(土)**

**②13:30~14:30** 開場 13:15~

**③15:00~16:00** 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  
**関 直哉**



## 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：**7月31日(火) 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 TMG 本部横浜支部 健康支援室