

ひだまり

健康・楽しみ・交流の場

6月号

今月は身体計測会を開催します。
普段の体力や健康状態を
チェックしてこれからの
運動の目安にしましょう。
お気軽にご参加ください。

第1部

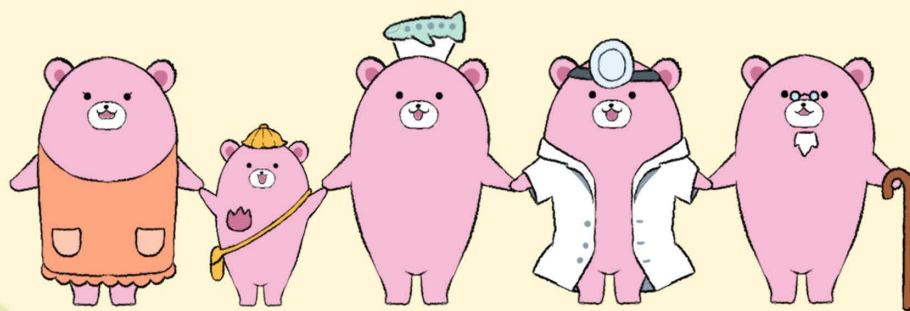
自分の体力を知ろう！身体計測

握力、足の筋力、記憶力などを計測する予定です。
今の自分の体力を知って健康を維持しましょう！

第2部

ひだまり体操・運動レクチャー

前回行った体操を習慣化できるように
今月も皆んなで身体を動かしましょう！
筋力を維持するための運動のレクチャー
などもあります。



次回開催は…

6/17

日時

毎月第3火曜日 15:30~16:30

※途中参加・退室自由

場所

東京労災病院 3階 大会議室

整形外科(12番)前のエレベーターで3階へ。
エレベーター降りて左へ曲がると大会議室です。

申込方法

事前申込不要

当日は直接、会場へお越しください。

持ち物

持ち物不要！身軽にお越しください。
お越しの際は動きやすい服装をおすすめします。

お問合せ

東京労災病院 中央リハビリテーション科

TEL:03-3742-7301