

いきいき元気教室 ～楽しく体操、美味しく食事～

場 所

名嘉村クリニック 3階

- ※事前予約が必要です。下記連絡先にお電話いただくか、スタッフへお声かけください
- ※関節に痛みのある方や、持病をお持ちの方は主治医にご相談をお願いします

参加費

500円（税込み）

- ※お支払いは現金のみになります
つり銭がないようにご協力お願い致します
- ※付き添いの方も一緒に体操する場合は参加費をいただきます

持ち物

- ・保険証等の身分が証明できるもの
- ・飲み物、タオル
- ※室内履きは不要です
動きやすい服装でお越しく下さい

問い合わせ

医療法人HSR 名嘉村クリニック
電話番号 098-870-6600 (代)

内 容

5月24日（金）

14:00～16:00

介護予防の体操と食事

7月19日（金）

14:00～16:00

転倒予防の体操・血圧コントロールと食事

9月20日（金）

14:00～16:00

認知症予防の体操と食事

- ※教室の時間には、受付、同意書の記入、
血圧測定も含まれます

講 師



及川恵（健康運動指導士）



安里律子（管理栄養士）