

いきいき生活への第一歩！
病院からの脱出！！

琵琶湖大橋病院

いきいき体操教室

参加者募集！！



6月/13日 27日 7月/4日 18日 8月/8日 22日

13:15～14:00(13:10 受付)

※日程は変更することがあります

場所：琵琶湖大橋病院 1F 循環器ロビー

～テーマ～

6月「まずはこんな体操から！
ストレッチ入門！」
7月「アナタは大丈夫？ロコモ体操」
8月「膝の負担を減らそう！」

カンタン体操！

- 対象：どなたでもOK
- 定員：先着 10名程度
- 参加費：無料
- 持ち物：タオル、飲み物



担当トレーナー
丸岡 豊
健康運動指導士
アスレティックトレーナー

トレーナーの丸岡です！
体操教室では、いろいろな
テーマごとに身体を動か
します！
どれもカンタンな運動ば
かりですよ！一緒に楽し
みましょう。
皆さまのご参加お待ちし
ております！！

ご予約・お問い合わせ

琵琶湖大橋病院

〒520-0232

滋賀県大津市真野 5丁目 1番 29号

電話：077 (573) 4321

リハビリテーション室まで

お申し込みください！！

当日参加も大歓迎！！