

琵琶湖大橋病院

いきいき生活への第一歩！
病院からの脱出！！

いきいき体操教室

参加者募集！！

10月/10日 31日 11月/7日 21日 12/5日 19日

13:15~13:50(13:10 受付)

場所：琵琶湖大橋病院 1F 循環器ロビー

※すべて水曜日となります

※日程は変更することがあります

～テーマ～

10月10日「スポーツの秋！カラダ測定隊」

31日「頭を働かせて脳の活性化体操」

11月「タオルで体操！！」

12月「腰痛予防のための体操」

●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

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！！！！



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



「体が楽になった！」「気持ちがいいです！」
喜びの声をたくさんいただいています！