

# 2024年度 健康体操のご案内 健康への1歩を踏み出そう！！

**無料!**

2024年度の健康体操は「健康への1歩を踏み出そう！！」です。股関節、膝関節、足関節、肩関節の4つのテーマをそれぞれ3クール開催します！

各関節の仕組みやその運動についての説明とストレッチを行います。

いつまでも健康で元気に生活できるようにぜひ健康体操へご参加ください！



## 年間スケジュール

★内容		★開催日時 ※すべて「金曜日」10:00~11:00		
①	股関節	4月19日	8月9日	12月13日
②	膝関節	5月10日	9月13日	1月17日
③	足関節	6月14日	10月11日	2月14日
④	肩関節	7月12日	11月15日	3月14日

参加の申し込みは、開催月の1日から開始させていただきます。

お電話又はインフォメーションカウンターへお声がけください。

**※完全予約制となります。お申し込み頂いていない場合は、ご案内致しかねます。**

お申し込み先 イムス三芳総合病院 地域医療連携室 TEL 049-274-7015

(月~土 8:30~17:30 日祝休み)



イムス三芳総合病院

