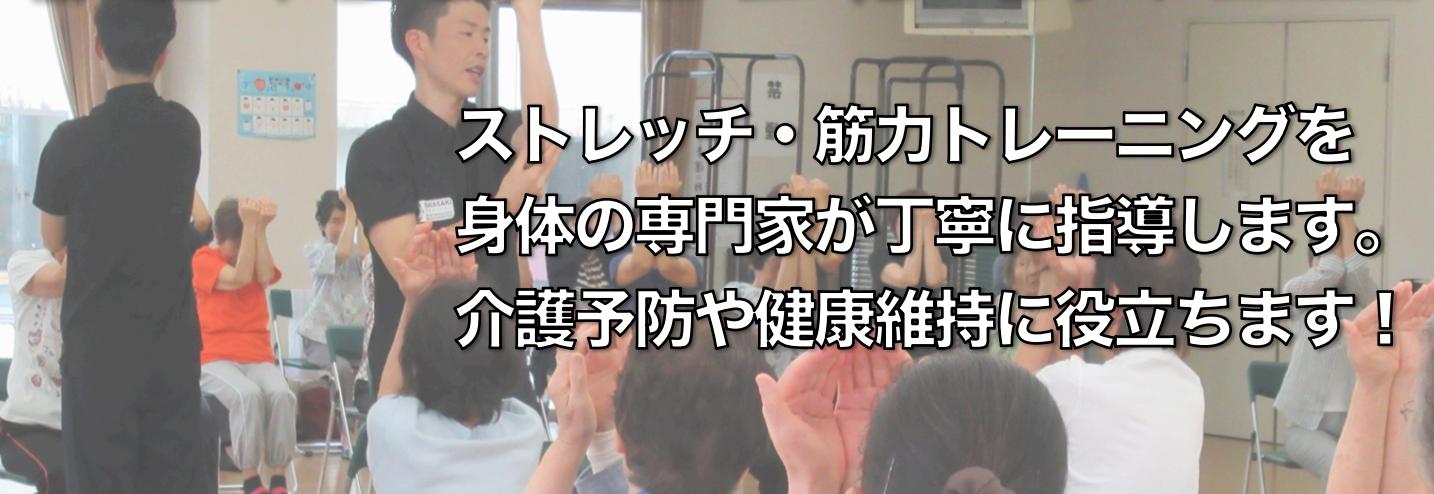


無料で開催!! 簡単で楽しい!! 川崎病院スタッフによる 健康運動教室



ストレッチ・筋力トレーニングを
身体の専門家が丁寧に指導します。
介護予防や健康維持に役立ちます！

～運動教室の内容の一例（60分程度の教室の場合）～

- ①頭の体操 ②上半身のストレッチ、筋トレ
- ③下半身のストレッチ、筋トレ ④バランストレーニング

健康に関する意識が高まり、各地域で介護予防教室や健康教室が開催されています。川崎病院は地域の介護予防教室、健康教室などに無料で講師派遣を行い、地域の皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただいております。当院スタッフによる健康運動教室をご希望される場合は、お気軽にご相談ください。

【運動教室に必要な準備】

- ・動きやすい格好
- ・水分、タオル

当院では、健康運動教室の他にも
・栄養講座 ・子供の運動教室
など、幅広い教室を行っています。

お電話で「運動教室開催の相談」とお伝えください。

担当が、①開催希望日 ②頻度 ③内容 などについて、ご希望の確認とスケジュールの調整をさせていただきます。

FAXでのお申込は、裏面の申込書をご記入ください。担当よりご連絡させていただきます。

【連絡先】 ☎ 0943-23-3005 (担当:橋爪、柴田)

FAX 0943-23-3566

<FAX送信先>

川崎病院 地域医療連携室 宛 FAX:0943-23-3566

健 康 講 座 申 込 書

申込日:平成 年 月 日

① ご希望の内容やテーマについて (希望テーマがある場合は【】内にご記入ください)

・健康運動教室 【希望のテーマ()】

・その他()

② 日程および開催場所などについて

希望日時 第1希望:平成 年 月 日() : ~ :

第2希望:平成 年 月 日() : ~ :

開催場所 会場名:

住所:

参加人数 (予定) 名 年代 歳~ 歳

③ 申し込み団体および代表者について

団体の名称
(ない場合は
記入不要です)

連絡担当者 氏名:
住所:
TEL:
FAX:
Mail:

- 地域の活動組織による企画を対象としています。(老人会、自主グループ、子供会、部活動 など)
- 健康講座の申し込みは、開催希望日の1ヶ月前までにお願いします。
- 講座の内容や日時については、連絡担当者の方と確認した後、決定させていただきます。