

**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ヶ月前までをお願いします。
- 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。