

地域の  
皆様へ

# 第51回 菊名記念病院 公開市民講座

健康寿命を伸ばすために、今自分でできること  
～自分でできる簡単な運動～



12月14日（木） 14時～15時  
会場：菊名コミュニティハウス

ご自宅でも手軽に取り入れられる運動です！

## 当日のスケジュール

## 講師

- ① 講義・説明：20分
- ② 体操：30分
- ③ 質疑応答：10分

講師：鈴木章之（理学療法士）  
運営：福岡・小畑（看護師）

申込方法  
(事前予約制)  
(定員10名)

定員10名の事前予約制です。  
電話受付が開始しましたら  
次の番号までお電話ください！

電話のみでの  
受付です

電話受付開始日時

12月1日（金） 10時～受付開始

045-401-4964（菊名コミュニティハウス）

主催：  菊名記念病院 看護部主任会

共催：菊名コミュニティハウス 電話番号 045-401-4964

