

地域の  
皆様へ

第54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～

2月29日（木）13時半～14時半  
会場：菊名地区センター

ご自宅でも気軽に取り入れられる運動です！



## 当日のスケジュール

- ①講義・説明：20分
- ②体操：30分
- ③質疑応答：10分

## 講師

講師：鈴木章之（理学療法士）  
運営：福岡・小畑（看護部 主任会）

## 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。  
受付が開始しましたら  
来館時または電話でお申し込み下さい

## 受付開始日時

1月29日（月）10時～  
（来館・電話とも同じ時間です）

菊名地区センター 045-421-1214

主催：  菊名記念病院 看護部主任会

共催：菊名地区センター

