

# 7月運動療法教室のお知らせ

## 歌ってからだを動かそう！ 健康体操教室



当院では、健康増進を目的とした運動療法の教室を開催しております。  
7月は、健康体操教室を開催します。

椅子に座って行う体操ですので、運動の苦手な方・シルバー世代の方・体の不自由な方でも無理なくできます。

また、歌はだれでも知っている有名な歌や懐かしい歌ですので、ご安心下さい。



日時: 2018年7月21日(土)

時間: 14:00~15:00

(受付13:30~)

場所: 調布東山病院7階会議室

参加費: 無料

服装: 動きやすい服・履き物

持ち物: 手ぬぐい(フェイスタオルでも可)、飲み物

定員: 30名 **【予約制】**

※スペースの関係上、定員となり次第受付終了とさせていただきます。

講師: 町田 光子 先生

(上級介護予防運動スペシャリスト・マスター中高老年期運動指導士)

予約・問い合わせ: 調布東山病院

地域連携室 042-481-5044

(9:00~16:30)