

フレイル予防・改善1日体験教室

～ステイホームで弱った身体を元気にしよう～

参加
無料

日時 2021年12月15日(水)

15:30～16:30

場所 西宮渡辺心臓脳・血管センター
健康館 5F 健康塾



定員 8名

完全予約制

申込方法:お電話でご予約ください。
※お名前・電話番号をお知らせください。



| | |
|--------|-----------------------------------|
| 15:20～ | 受付開始 |
| 15:30～ | 公認心理師・管理栄養士による特別講話 |
| 15:50～ | 質疑応答 |
| 16:00～ | 健康塾トレーナーによる運動教室 ストレッチ+レジスタンス運動 |
| 16:30 | 終了 |



《お問い合わせ先》
〒662-0911 兵庫県西宮市池田町3-25
西宮渡辺心臓脳・血管センター 健康館 4階
疾病予防運動施設 健康塾

☎営業・受付時間 9:00～17:00

TEL 0798-36-1166

FAX 0798-36-1826

www.n-watanabe-hosp.jp/kenkou/

