

# 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 2022年2月16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/](http://www.n-watanabe-hosp.jp/kenkou/)

