

昭和郷「健康サロン」参加者募集

昭島市の皆様を対象とした、健康づくりをテーマにしたサロンです。

ころばない体づくりや痛みを和らげる方法、熱中症や感染症の対策など毎月いろいろなテーマで健康を考えます。

ご近所やお友達と、楽しく健康について学びましょう。

会場 さくらガーデン 1F さくらホール (所在地:中神町1260)

実施日 毎月第3土曜日 9:30～11:30

平成30年度 4/21 5/19 6/16 7/21 8/18 9/15 10/20
11/17 12/15 1/19 2/16 3/16

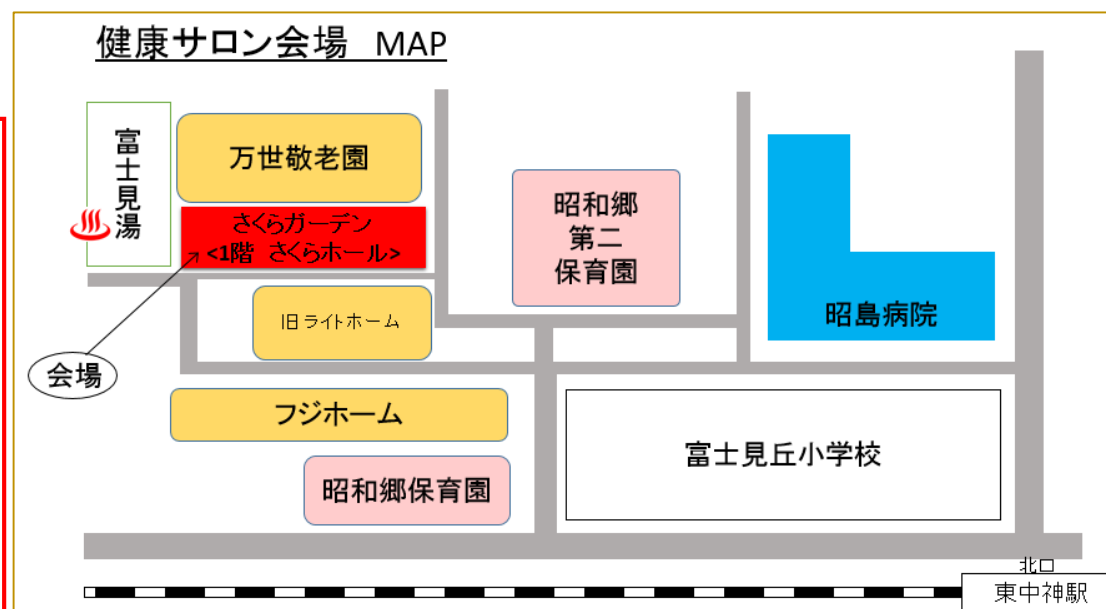
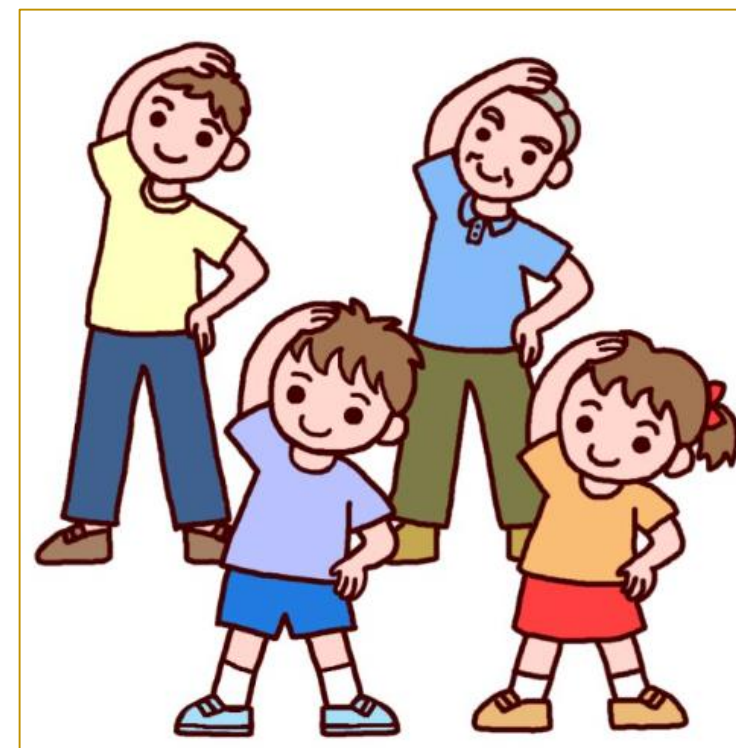
昭和郷健康サロン基本メニュー

- ・健康チェック (血圧、体温、血中酸素濃度) <看護師>
- ・健康体操 <理学療法士>
- ・健康講座 <医師ほか専門職>
- ・お茶タイム、なんでも相談

参加者 主に65歳以上

参加費 1回 100円

服装 動きやすい服装



第1回 健康サロン

期日 平成30年4月21日(土) 9:30～11:30

健康講座のテーマは

「健康寿命を伸ばすには」

昭島病院 院長 上原淳

お申込み (お問い合わせ)

541-3012

(第1回 締切4/19)

さくらガーデン 健康サロン担当まで