

7月27日(火)

ミニ講座

ロコモ体操

10:30~10:45

11:30~11:45

場所: 1階ロビー

皆様の健康向上へのお役にたてるよう

月1回の開催を予定しておりますので

是非ご参加ください。

《今後の予定》

8月16日(月)腸活

9月28日(火)骨盤底筋体操

10月26日(火)睡眠について

11月30日(火)自分で出来るストレッチ

日にち、内容が変わる
ことがありますので
ご了承ください

JCHO横浜中央病院

外来・健康管理センター看護師