

三二講座

ロコモ体操

日時:6月27日(月)

時間:10:30~

11:30~

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

7月:認知症について(認知症委員会)

8月:腸活

9月:自分でできるストレッチ

10月:睡眠について(健康管理センター看護師)

【内容は変更する場合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

