

運動の効果を引き出すための ワンポイントアドバイス

9月12日（火）
14時30分～16時00分



辰巳博俊

角樋透

体を鍛えるにはどんな運動をしたらよいか？
運動はどれぐらいの頻度で行っていけばよいのか。
ウォーキングは何分歩けばよいのか？など運動に関する疑問を解き明かしていきます。

- 場 所 峰塚公園管理棟（時とみどりの交流館）
〒583-0854 羽曳野市軽里2-85-1
- 講 師 医療法人昌円会 高村病院 リハビリテーション科ヘルスケア推進室
辰巳博俊（理学療法士／健康管理士一般指導員）、角樋透（理学療法士）
- 定 員 40人 ※先着順
- 受 講 料 500円
- 申込期間 7月18日（火）～9月5日（火）
- 申込方法 来館、電話（072-942-6647） 受付時間10時00分～17時00分
- 支払方法 峰塚公園管理棟へ来館・銀行振込
※申込に来館された場合、お支払いは同時に行っていただきます。
銀行振込の場合はお伝えする期日以内に、受講料をお支払いください。
一旦納付された受講料は返金できません。

- 主 催 （株）みのりの里
- ※軽い運動がございます。動きやすい服装でご来館ください。
筆記用具、上履き、蓋つきの飲み物もお持ちください。

ご提出いただきました個人情報につきましては、個人情報保護に関する法律に基づき適切に管理いたします。障害への配慮が必要な場合は事前にご相談ください。内容は予告なく変更となる場合がございます。参加者のけがなどには、当館は一切責任を負いません。情勢により、感染予防対策をお願いする場合がございます。ご理解とご協力をお願いいたします。

アクセス

