



医療講演

目的にあった運動の選び方 —あなたが運動をする目的は何ですか?—

4月27日(月) 午後1時30分～2時30分

健康づくりや体力維持のために、あなたの目的に合った運動の選び方を分かりやすくお伝えします。



野崎徳洲会メディカルフィットネス Awai

講師 : 理学療法士 **いたや ゆうすけ**
板矢 悠佑 さん

2009年に野崎徳洲会病院へ入職し、約14年にわたりリハビリテーション業務に従事。その後、2023年にメディカルフィットネス部門の責任者に就任。

【場所】野崎老人憩の家 本館和室

【対象】60歳以上 市内在住者

【持物】汗拭きタオル、水分補給の飲み物

動きやすい服装でお越しください



お申込み
お問合せ

野崎老人憩の家



879-6076



受付 4月6日(月)～
先着 25人

参加費
無料



ネット申込(左記QRコードから)・電話・来館

主催: 大東市立野崎老人憩の家

協力: 医療法人徳洲会 野崎徳洲会病院