



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

いた や ゆうすけ
講師：理学療法士 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