

第73・74回 札幌共立五輪橋病院

健康教室

13:30～14:30

2024年2月27日(火) 南沢福祉会館(南沢1822番地)

2024年3月25日(月) 南老人福祉センター
(南区石山78-68)

参加費
無料

「運動してますか？ 続けていますか？」

～スタンフォードの自分を変える教室より～

【講師】札幌共立五輪橋病院 理学療法士 大谷 睦

【内容】

- ◆講演 自分を変える・意志力を磨く
- ◆フレイル予防運動

当日は、動きやすい服装でご来場下さい。



新年を迎え、運動に限らず取り組みたいことはありますか？
挫折してしまうことはありませんか？なぜ欲に負けてしてしまうのでしょうか？メカニズムや良い方法をお伝えします。
禁煙や禁酒、運動継続など健康のために何かしたい方におすすめてです。

【お問い合わせ先】

- ◆札幌共立五輪橋病院 地域医療連携室 TEL：011-571-8221
- ◆協賛：南沢地区社会福祉協議会 TEL：011-573-7505
(福祉のまち推進センター)