

市民健康講座 開催のお知らせ

一緒に体操しませんか



○日時 8月9日(水) 午後13:30~14:30

○場所 ごせんやま温泉保養センター 四季彩館

○内容

・「転倒予防体操」

講師:常陸大宮済生会病院
理学療法士



・「高血圧予防

~少しずつ減塩してみませんか?~

講師:常陸大宮済生会病院
管理栄養士



お申込み不要! どなたでも

ご参加いただけます。当日、直接会場へお越し下さい。

<お問い合わせ先>

常陸大宮済生会病院 医療福祉相談室
☎0295-52-5151(代表) 担当:本田・小野瀬