

はくあい ロコモ教室

毎月 第2木曜 第4木曜 開催

Let's enjoy sports!

運動する機会や習慣がない方 誰かと一緒に運動したい方など
関節の柔軟性向上を目的とした運動をおこないます！

日時

■ 第2週・第4週目の木曜日 / 14時30分～15時30分

2025年	12月	11日・25日					
2026年	1月	8日・22日	2月	12日・26日	3月	12日・26日	

場所

■ 博愛会病院　2階
ランチパーク博愛

参加費

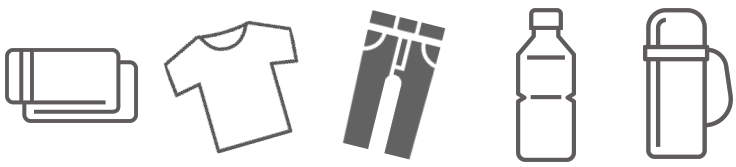
500円

なるべく
お釣りのないように
ご準備お願いします

持ってくるもの

■ 飲み物やタオル

■ 運動しやすい服装



※ スカート＆ストッキングはご遠慮ください

特定医療法人財団 博愛会 博愛会病院

問い合わせ先 地域活動支援室

電話 092-741-2626 担当 宮口（みやぐち） / 冨永（とみなが）

いっしょに
たのしく運動しましょう！



運動指導士