

若宮病院健康増進の会

「患者さん家族のヨガ教室」

1月14日(火)



初心者の方
大歓迎
です！

講師 横倉康子先生

アメリカ・エアロビクス&フィットネス協会認定インストラクター

若宮病院スタッフと一緒にヨガ教室に参加しませんか？
患者さんと共にご家族の皆さんにも健康の
お手伝いをしたいと考えています。



ヨガは患者さんも行っているプログラムです。
年齢・性別、障がいの有無、体の硬さなど関係なく、
どなたでも気軽に行えます。ご参加をお待ちしております。



参加できる方

若宮病院入院、受診をしている
患者さんのご家族の方

場所・時間

若宮病院2階ミーティング室

18:00~19:00

協力費 500円

動きやすい服装でお越しください

参加希望・お問い合わせ

若宮病院作業療法室 田中

☎023-643-8222

スポーツ傷害保険の加入はしていませんので安全
には充分留意し、ご理解の上ご参加ください。