

11月1日 (木)
午後2時から
(1時間程度)



健康のび体操 体験会・教室

場所：高田上谷病院 通所リハビリテーションルーム

対象：近隣にお住まいの方や地域の保健福祉の仕事をしている方（定員20名）。定員になり次第締切。

時間：14時から（1時間程度）

持参：飲料、動きやすい服装でお越しください。

※ 参加費無料（「のびバンド」も無料貸出）

健康のび体操は、「のびバンド」を使い 柔軟性や筋力を高める新しい体操です。



姿勢の変化や、歩行能力の改善、痛みの緩和などの効果を実感されている方がたくさんいらっしゃいます。この機会にぜひご参加ご体験いただき効果を実感してください。

健康のび体操は<https://www.youtube.com/watch?v=i9a2mcLqdLQ>でご覧いただけます。注意事項は裏面を御覧ください。

高田上谷病院通所リハビリテーションルームにて毎月1回教室を開催します。定員20名。

（11月1日、12月6日、1月10日、2月7日、3月7日 午後2時から（1時間程度））

お申込み・ご質問は、高田上谷病院地域連携相談室（國村）まで。078-903-6268

Faxでもお申込みいただけます。078-903-3395

FAX 申込用紙

健康のび体操 体験会・教室 参加申込書	
氏名	年齢 歳
住所	
電話番号	
ご職業	
所属施設名	当てはまる方のみご記入ください。
参加希望日	11月1日 ・ 12月6日 ・ 1月10日 ・ 2月7日 ・ 3月7日 全日の参加を希望される方は、全てに○をつけてください。

※ 注意事項

1. 病院の入口をお入りいただくと、案内がありますので、案内に従って通所リハビリテーションルームにお越し下さい。
2. 申込者が多数の場合は、お申し込みいただいてもお断りする場合があります。
3. 当日は飲料をお持ちください。また、動きやすい服装でお越しください。
4. 当日は血圧測定などは行いません。運動しますので事前に血圧を測っておいてください（当院の受付の血圧計はご利用いただけます）。
5. 体操教室参加に際して送迎はございません。
6. 体験会・教室に参加中に起こった事故については当院では責任を負いかねますのでご了承ください。

TEL: 078-903-6268

Fax: 078-903-3395

担当：國村