

参加無料

要 予約

Tel.099-266-0617

冬の つみのり講座 「運動と老化」の関係を学習しよう

何となく「運動は大事」ということはわかっていますよね。
でもなぜ運動が大事なのでしょうか。学習を深めると運動せずにはいられません。
医師・山下積徳による“運動と老化”的医学講話 を学び、まずは早い段階で
家ができるカンタン運動からやってみましょう。

12月20日(土)つみのり内科クリニック3階

受付 13:00 ~ ロコモ度チェック(無料) できない方は 70代で介護になるらしい？！

14:00~14:50 山下積徳医師 「運動と老化」 ーなぜ運動が大事なのかー

14:55~ 15:30 家ができる簡単ヨガと お手軽筋トレ これでバッチリ！

服装はズボンでお越しください。



【Yahooニュース】
【Drつみのりの紹介記事】

後援: 谷山ふるさとコミュニティ協議会

つみのり内科クリニック3階 りんご教室®駐車場は目の前「中山整形外科」OK

鹿児島市中山町5157番地 Tel.099-266-0617要予約

