



八尾はあとふる病院

動いてナンボ！ はあとふる元気サロン

楽しく学んでしっかり動く！ 地域のみなさんの健康づくり教室

はあとふる元気サロンって何をするの？

講義 + 運動 です
動きやすい服装でお越しください



毎回 **講義テーマ** が変わります

- ☑ フレイル予防・体力づくり
- ☑ 肩・腰・膝のお悩み対策
- ☑ 糖尿病・心臓病・生活習慣病
- ☑ 骨粗鬆症予防など



八尾はあとふる病院 1階 心臓リハビリテーション室



毎週 火曜日 13:45～ (約1時間) *祝日等お休みがあります



定員：最大 25名 (先着)



参加費：**無料**



途中参加・途中退出 OK



事前申込みは不要です

- ☑ 受付は13:20 ～
- ☑ 気になるテーマの日だけ参加OK
- ☑ 見学だけでも大歓迎

テーマ・日程は↓ でお知らせします

- ☑ 病院ホームページ
- ☑ 病院公式LINE



<https://www.heartful-health.or.jp/yaohp/>



@542htibu

- ☑ 院内掲示のポスターでも確認できます



お問い合わせ

☎ 072-999-0725 (代表) 担当：伊東

