

「歩き」は急ぎ足で！

五本指を使って膝で歩く！腕は握った手が胸の所に来るように！
目標は3km30分の速度で歩くこと！
万歩計は関係ない！！

市民公開講座 のご案内



■講演 老後の健康は急ぎ足で歩こう！！

■講師 特定医療法人社団千寿会 三愛病院
内科医師 金上 宣夫 先生



■日時 平成27年6月22日（月曜日）

13:30～15:00（開場13:00・開演13:30）

■会場 登別市民会館 中ホール（2階）

（登別市富士町7丁目33-1）

当日は、**歩行**にかんする様々なお話と、**正しい歩行姿勢**などジェスチャーを交えながら説明して頂きます。

■申し込み：お手数ですが電話・FAXにて当院まで事前（当日も可）にお申込みください

電話：0143-83-1111・FAX：0143-83-1361

※お申込み頂きました個人情報講演会以外には使用せず、当院にて責任をもって管理致します。

■参加料：無料

主催／ 特定医療法人社団千寿会 三愛病院

登別市中登別町24番地12

URL <http://www.sanai-hospital.or.jp>

後援／登別市