

# ロコトレ+プラス

## 『土曜のつどい』夏コース



日 程 (原則第2・4土曜日)	7月	8日・22日	～テーマ～ 【柔軟性アップ】 ・全身運動 ・ストレッチ ・講話 ・脳トレ…等
	8月	12日・26日	
	9月	9日	
時 間	10時00分～11時30分		
会 場	会津西病院 一般外来診療棟3階		
講 師	明精会 職員 <span style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</span> 夏コースの講話は、8月26日(土)『栄養について』です。 講師は保健師です		
申込み	不要 (1回のみ参加OK)		
参加費	1回 200円 ポイントカード 特典あり		
対 象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・概ね60歳以上の方</li> <li>・ご自身で会場に来ることができる方</li> <li>・お住まいの地区は問いません</li> <li>・要支援・要介護認定の有無は問いません</li> </ul>		
荷 物	運動に適した室内履き・飲み物・タオル		

毎週40名くらいの方々が参加されています。

\* 病院駐車場に限りがありますので乗り合わせにご協力下さい \*

問い合わせ：会津西病院通所リハビリテーションみずき  
電話：57-1100