

音楽を聞いて筋力を付ける!?

~Every day 10分間エクササイズ~



音楽は同じ運動でも呼吸や心臓、筋肉を効率よく強化することができます。
音楽に合わせてつらい運動を楽しい運動に変えて、健康寿命を延ばしましょう!!



4月18日 10時00分~11時00分
木曜日 (受付 9時45分~)

場所:板橋中央総合病院 講堂

講師:リハビリテーション科

理学療法士 かわみつ こう
川満 工



ご参加希望の方は講座前日17時00分までにご予約をお願いいたします

窓口:板橋中央総合病院 C館1階 企画広報室(オレンジカウンター横)

TEL:03-3967-1181(内線3170・3171)

WEB:右のQRコードからもお申込みいただけます!



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

板橋中央総合病院