

健康寿命をのばす “いま始める”運動習慣

～未来のために今できること～

島根大学医学部附属病院
リハビリテーション部
市民公開講座

本当に大切なのは継続

近年、SNSやメディアでさまざまな健康法が紹介されていますが、

「どれを選べばいいのか」「何から始めたらよいのか」

と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

実は、適切な運動は無理なく始められるものが多く、継続することで様々な効果が期待できます。

講師



島根大学医学部附属病院
リハビリテーション部 理学療法士
平野 瑛士

開催日時

10月26日(日) 10:00~12:00

開催方法

会場参加 or YouTube LIVE配信

会場

島根大学医学部附属病院
ゼブラ棟だんだん

お申し込みはURL・お電話・ファックスにてお受けしています

 Shimane University Hospital
Rehabilitation Med.

未来をカタチに

〒693-8501 出雲市塩冶町89-1

☎ 0853-20-2457

☎ 0853-20-2305

 <https://mirainokaradanidekirukoto.peatix.com>



▲こちらからでも申し込めます▲