



第35回市民病院公開講座

できる事から始めましょう!

# 健康体操 2014

お悩みの方、  
一緒に健康体操してみませんか？



肩こり



腰痛

当日は椅子に座って出来る  
簡単な運動を行います。  
動きやすい服装・靴でご参加ください。



講師： 中村 幹夫  
(リハビリテーション室 主任)



日時：10月 18日(土)  
14時～15時30分  
場所：さつきホール(7階)

10月6日(月)から受付を開始いたします。  
お申込みをお待ちしております。  
【◎先着80名様まで】

お申込み・お問い合わせ： 地域連携室  
TEL 471-3321 FAX 471-3977

社会医療法人 生長会  
阪南市民病院

当講座は「はんなん健康マイレージ」に登録しております。