

なの花薬局が、あなたの健康をサポート。

NANO-Fit

なのフィット



高齢者の方
参加型運動講座

未病・予防のために、
運動習慣・健康な体づくりをはじめませんか。//

日時

2019年 8月13日(火) 14:30-15:15

参加無料

場所



サービス付き高齢者向け住宅

ウイステリア 千里中央

関西メディカル病院の上にあります

大阪府豊中市新千里西町1丁目1番7-3
※北大阪急行(地下鉄御堂筋線)、
大阪モノレール「千里中央駅」から徒歩9分

運動プログラム

認知症予防やストレッチなど体づくりに!

椅子空手体操 レッスン



タオルをご持参ください

14:30より 運動前の体調&適正チェック

14:45~15:15 (約30分間)

定員
25名

インストラクター 吉田 満由美さん

初心者歓迎!誰にでもできる空手の型をベースに、呼吸法、発声、認知症予防をテーマに行います。



体操教室は、毎月第2火曜日に開催です。

詳しくは薬剤師・スタッフまでお尋ねください。

受付
お問い合わせ

なの花薬局 千里中央店

住所/大阪府豊中市新千里西町1丁目1番7-1

06-6318-5181 FAX 06-6318-5187

なの花薬局

検索

<https://www.nanohana-ph.jp>

営業時間

月・火・水・木・金・土 …… (9:00~18:00)
日・祝日 …………… 休業日

※当日、体調がすぐれない方、医師等の専門家から運動制限を受けている方は、ご参加いただけません。予めご了承ください。



キリトリ

参加申込書

■お名前

■ご連絡先電話番号

※こちらにご記入の上、薬局に直接お持ち頂きお申し込みください。

NANO-Fit 2019年8月13日(火)