

# 川崎病院スタッフによる 健康運動教室

身体の特門家が丁寧に指導します。  
介護予防や健康維持に役立ちます。

**講師費用：無料!!**

健康運動教室の他にも『栄養講座』  
『子どもの運動教室』など幅広い  
教室を行っています。

※当日の準備は『動きやすい格好』  
『水分』『タオル』でOK!

## ★プログラム例★

(60分程度の教室の場合)

- 1 頭の体操
- 2 上半身のストレッチ・筋トレ
- 3 下半身のストレッチ・筋トレ
- 4 バランストレーニング

お電話で「運動教室開催の相談」とお伝えください。

担当が①開催希望日 ②頻度 ③内容 などについて確認とスケジュール調整をいたします。  
FAXでのお申し込みは裏面の申込書をご記入下さい。担当よりご連絡させていただきます。

【連絡先】 ☎ 0943-23-3005

FAX 0943-23-3566

<FAX送信先>

川崎病院 入退院支援センター 宛

FAX : 0943-23-3566

## 健康運動教室 申込書

申込日：令和 年 月 日

① ご要望の内容について（ご要望の内容・テーマがある場合は【 】にご記入ください）			
・健康運動教室 内容【 】			
・その他（ ）			
② 日程および開催場所などについて			
希望日時	第1希望：令和 年 月 日（ ） : ~ :		
	第2希望：令和 年 月 日（ ） : ~ :		
開催日時	会場名：		
	住 所：		
参加人数 (予定)	名	年代	歳 ~ 歳
③ 申し込み団体および代表者について			
団体の名称 (ない場合は 記入不要です)			
連絡担当者	氏名： 住所： TEL： FAX： Mail：		

- 地域の活動組織による企画を対象としています。(老人会、子供会、部活動 など)
- 健康運動教室の申し込みは、開催希望日の1か月前までをお願いします。
- 教室の内容や日時については、連絡担当者の方と確認した後に決定させていただきます。