



健康体操教室

大和郡山医療モール内

場 所 : ヘルススタジオ郡山(皮膚科・整形外科棟)

日 程 : 2026年 第1金曜日

時 間 : 11時00分 ~ 12時00分 (約1時間)

対象者 : 地域にお住いの50歳以上の皆様

定 員 : 10名

料 金 : 500円 (1回)

持ち物 : 飲み物 タオル



～「将来、介護知らず」健康づくりを目的にしています～

ADL(日常生活動作)に必要な『身体の動きや筋肉』をご自身のからだの重みを活用したり、ボールなどの道具を使用しながら全身を動かしていきます

【お問い合わせ・受付】

医療法人 悠明会 ヘルススタジオ郡山 0743-55-0029