

健康体操教室

大和郡山医療モール内

場所：ヘルスタジオ郡山(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 ヘルスタジオ郡山 0743-55-0029