

医療講演会

主催 札幌白石健康友の会

入場無料
どなたでも
参加できます

運動のススメ

講師 大久保 彩織 医師

日時 1月25日(木)

14:00~15:00

会場 菊水ビル4階大会議室
(札幌病院裏、ひまわり薬局のビル)



勤医協札幌病院
内科 医 長
大久保彩織 医師

病気の予防に!

認知症の予防に!

骨折の予防に!



運動はとっても大切です

今回は、日常でとりくみやすい運動をご紹介します。
動きやすい服装と飲み物持参でご参加ください。