

出雲の街を

歩こう

健康づくり企画

- リハビリ専門職による体の評価や指導を受けてみたい方
 - 出雲市内を一緒に歩いて、健康づくりをしてみたい方
- 当てはまる方、必見です

内容

9:30~受付 10:00~体の評価（筋力、バランス機能）
10:20~ リハビリ専門士より講義「健康づくり 歩行編」
10:40~体の状態に合わせて専門職とウォーキング
11:30~休憩しながらウォーキングマップ作成
12:00~終了予定（専門職作成の自主訓練メニュー提供）

※雨天時は、屋内にて専門職による様々な運動を実施予定
※当企画参加時のケガなど責任を負えません。ご了承下さい

日時

2017年11月25日（土）9時半から12時

場所

出雲市民病院 1階外来 集合、駅周辺ウォーキング

参加費

1,000円（軽食、飲み物、資料代など含む）

申込

出雲市民リハビリテーション病院 事務課 坪内・陶山
TEL:0853-21-2733（月～金曜日にご連絡下さい）
宛に11月17日（金）までにご連絡ください
先着50名