

第19回

@サクラノキテラス

# 医療ワークショップ

①.健康こぼなし 11:00~11:30

「すいすい軽やか、疲れな歩き方のコツ」

演者 スポーツクラブセイシン 健康運動指導士 山内 敬太さん

予約不要  
お気軽に  
お越しください

歩きに余裕が生まれると日常が楽しく快適に！  
ちょっとした意識と準備で、スイスイ進む疲れな歩き方を身につけましょう！



②.健康ワークショップ 11:30~12:00

「みんなで 鷹匠散歩！」

教わった歩き方のコツを、鷹匠を散歩しながら実践します。  
数名の講師と一緒に散歩しますので、散歩しながら色々と聞いてください！また、鷹匠の魅力（オススメのお店）も紹介しながら散歩します。お楽しみに！

サクラノキテラス  
のご紹介  
Instagram



医師・看護師・保健師・薬剤師・管理栄養士など色々なスタッフがお待ちしています。  
健康相談などもお気軽にどうぞお声掛けください♪

大石内科  
循環器科医院  
公式HP



やまうち薬局  
公式HP



access map

日程：2024年5月26日（日）

時間：11:00~12:00

場所：大石内科循環器科医院

介護棟 3階

〒420-0839 静岡市葵区鷹匠2-6-1

