

第2回
ラサンテカフェ
La Santé cafe



自分の身体を知り 健康寿命を延ばそう！

講師

さとう あかね

佐藤 茜氏

宝田整形外科クリニック
通所リハビリテーション
理学療法士

日時

8月26日 土

開場 午後2時30分

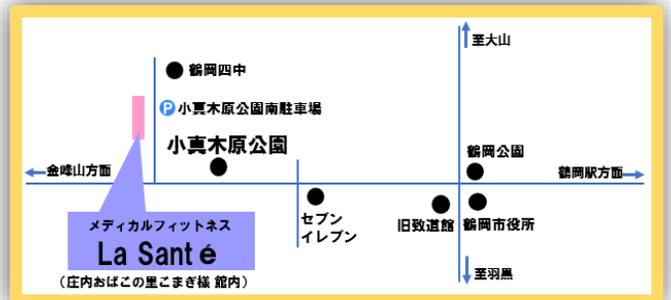
講演会 午後3時00分

講演終了午後4時00分・閉会午後4時30分予定

会場

メディカルフィットネス La Santé スタジオ

鶴岡市日枝字小真木原88-1
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)



鶴岡市役所からおよそ3km

ロコモテストなどを通して、ご自分の足腰の力やバランス能力などを
知っていただきます！また、いつまでも健康で生き生きとられるように
足腰を鍛えるポイントやご自宅でも出来る運動等もお教えします！

★ 参加無料・予約不要 ★

ソフトドリンク・スナック付き(無料)です
気軽な話合いの場・交流の場として
ぜひ、お気軽に足をお運び下さい！

お問い合わせ
メディカルフィットネス La Santé
TEL 0235-64-8858