

第3回 こばやし 健康・運動実践セミナー

泌尿器科医による頻尿等についての講義と健康運動士による運動実践

参加費無料となっておりますので、ぜひお気軽にご参加ください！！

日時 9月17日(土) 13:00~16:00

第1部 13:00~14:30

頻尿と夜間頻尿
～夜にトイレに起きて困ってませんか？



講師

野崎東病院 岩本 秀安 先生



第2部 14:30~16:00

からだ(身体)とあたま(脳)が
元気になる体操



講師

かい外科整形外科スポーツ
リハビリテーションクリニック

伊豆 博明 先生



場所 KITTO小林2階交流スペース
(JR小林駅北側)

持ち物 特にありません！！

対象 健康・運動実践に興味がある方

定員 30名

参加費 無料

お申し込み 完全予約制 [先着順]