運動実践教室

オープンクラス開催のご案内

「健康になりたい」そんな思いを「行動」にしてみましょう。
運動の実践方法を学び、自ら実践できることを目的に、自由参加の運動教室を開催します。教室では同じプログラムを繰り返すことで、参加者の皆さんが覚えて持ち帰ることができる工夫をしています。
　「覚えるまで」「自己管理ができるまで」「次の目標が見つかるまで」と参加期間も頻度も自由です。ご自身の目的に合わせて上手に活用してください。

■実施日時　毎週火曜日　午後１時 00 分～2 時 30 分
※実施日時を変更する場合もあります。日程をご確認ください

■内　容　　ストレッチングを中心としたコンディショニングプログラム
（動きやすい身体づくり）

■参加のながれ
１．　参加当日、「外来受付」にて診察券を提出、受付表を持って多目的室へ
※当院外の患者様には診察券ならびにカルテを作成していただきます
２．　運動療法室（1 階奥 30 番）にて血圧・体重を測定
３．　初回参加時に「同意書」への署名
４．　運動プログラム参加（タオル・水筒を準備してください）
５．　体調確認後、受付をした窓口にて参加費の支払いをして帰宅
※ 初回体験は無料です

■参加条件
・医師からの運動制限を受けていない方

■参加料金
・豊見城中央病院の受診者で参加を希望する方　300 円（税込）
・当院外患者で 65 歳以上の方　300 円（税込）
・当院外患者で 64 歳以下の方　500 円（税込）

お問い合わせ先
社会医療法人 友愛会 豊見城中央病院　098－851－0501
健康運動指導士　小幡

〔 R4.6改訂版 〕