IMS〈イムス〉グループ　医療法人財団 明理会
鶴川サナトリウム病院

第50回 市民公開講座

なぜ歩くことで
健康になれるのか？

運動効果を引き出す歩き方

参加無料
事前申込制
定員40名

2025年 11月27日（木）

開場 13:45
14:00－15:45

鶴川市民センター 2F ホール

東京都町田市大蔵町 1981-4

バスでお越しの方　小田急線鶴川駅 6 番乗り場「野津田車庫」行き、「下大蔵」下車　徒歩 5 分、2 番乗り場「若葉台駅」行き、「鶴川市民センター前」下車　徒歩 1 分

持ち物　動きやすい服装・運動靴・水分補給ができるもの

せっかく歩くなら、もっと効果的に！そう思っていませんか？
いつもの「歩き」を最大限に活かすためのポイントを、
理学療法士と一緒に体験しながら学びましょう！

講師
理学療法士
鈴木 詠美子
坪田 将

お申込み
お問合せ

定員になり次第終了

☎ 042-737-1257　鶴川サナトリウム病院 広報企画室

WEB から
お申込み

スマホの
カメラで
読み込む