

第11回たまいげんきクラブ に是非参加してください

参加無料/予約制

げんきクラブは「食べて動いて明日もげんき」を合言葉とし、食事と運動の面から皆さんのげんきを応援する会です。

食欲の秋！

～おいしく食べて、楽しく動く！～

- ・ 食事編 気をつけてるつもりでも…つい「食べすぎ」になる盲点
- ・ 運動編 普段の動きを「筋トレ」に変えるコツ

9月10日 火 14時～15時半
(開場13:45)

➤ 参加スタッフ

内科医師 玉井 知英
管理栄養士 刀谷 悦子、吉田 衣里
理学療法士 中尾 祐基、反保 裕貴



➤ 場所：サラダホール 小ホール（南海 尾崎駅徒歩3分）

➤ お申し込み： **予約制**となっています（定員50名）
下の申込書にご記入の上、病院受付にご提出下さい。
お電話でのお申し込みも可能です。☎ 072-471-1691

➤ お願い：当日は動きやすい服装でお越しください。



玉井整形外科内科病院
経営企画室