

運動セミナーのお知らせ

九州大学病院油症ダイオキシン研究診療センターでは、患者さんの筋力や柔軟性の向上を目的に昨年度に引き続き運動セミナーを開催いたします。

今回も 3B 体操の講師をお迎えし、ご指導頂きます。

平成29年10月6日(金)午後1時30分より

場所 : 九州大学病院 中央講義棟 多目的会議室

※外来総合受付より随時、職員がご案内致します。

◆動きやすい服装でおいでください。

◆また、タオルや水分補給のためのお茶などをご準備ください。

★会場準備の都合上、お申し込み(電話など)が必要です★



3B 体操は、補助具としてボールやベルを使いながら行う体操です。

身体能力に関係なく、どなたでも無理なく安全に行えます。

(写真は昨年度のセミナーの様子)

昨年度のアンケートでは 15 名の参加者全員より
「非常に良かった」または「良かった」との回答を頂きました。
普段あまり運動をしないという方も楽しく身体を動かさに
いらっしやいませんか？

センター職員一同、たくさんの方の参加をお待ちしております！！

〈お問い合わせ・お申し込み先〉

九州大学病院 油症ダイオキシン研究診療センター

092-642-5211

