# 11月のご案内

## 足立病院　健康クラブ

## めざせ健康長寿

日　時：　5日（木）、　6日（金）
12日（木）、13日（金）
19日（木）、20日（金）
26日（木）、27日（金）
13時30分～14時30分

場　所：研修室（旧リハビリ室）

## 楽しく、運動、コミュニケーション

**「認知予防・誤嚥予防・ロコモ予防」**
**・歌リズム拮抗体操・嚥下体操etc**

健康長寿の　3つの柱「体力」「食生活」「社会参加」

足立病院に受診されてない方も是非ご参加ください。
多数の参加、お待ちしております。
無理せず、お暇なときにご参加ください。

問合せ先　　足立病院　病院管理室　大橋　まで
0568－31－2195