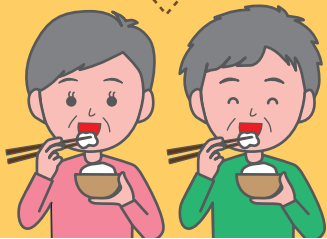


食事で健康に!

無料 松下記念病院

運動不足を解消!



# 市民公開講座

場所 門真市立公民館



事前にお申し込み  
ください

## コロナに負けるな!

# 食事と運動で 健康な身体作り

お気軽に  
ご参加ください



日時 11/11 (木) 14:00~  
(受付13:30~)

座ったままでも  
可能です!  
年代  
問いません



体操をします!  
動きやすい服装で  
参加して  
ください

## 健康体操

~コロナで運動不足に  
なっていませんか~

はーとぴあ 理学療法士  
布澤 良太

## 元気に年齢を 重ねるための食事

管理栄養士  
鎮目 奈々

後援 / 一般社団法人 門真市医師会

参加ご希望の方は事前にお申し込みください

パナソニック健康保険組合 松下記念病院 / 患者支援連携センター

お問合せ  
**06-6992-1231** (代表)

平日午後 1 時 ~ 午後 4 時まで

新型コロナウイルス感染状況により、延期となる場合もございます。ご了承ください。

