

冬の体力測定 2026 ～運動して寒さを乗り越えよう！～

※来院時はマスクの着用にご協力をお願いします。

日時：2月9日(月)13時

(12時50分 受付)

対象：地域住民の皆さん

場所：当院2階リハビリテーション室

講師：理学療法士 木本 晴香



最近寒いから運動不足になりがち。。。
この冬で落ちた体力を取り戻したいけど
どんなことしたらいいのかわからない。。。
などお悩みのある方

参加費はもちろん無料！お茶の提供もあります！

※事前予約は不要です。

ご不明な点やご質問がございましたら当院スタッフまたは
下記問い合わせまでお願いします。

問合せ先：TEL 078-381-8251（リハビリテーション科直通）
担当：リハビリテーション科 小松原



一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 ポートアイランド病院