

ソフィアテラス

健康ラボ

～歩こう、学ぼう、笑顔で健康に～

毎週木曜開催のイオンモールウォーキングの後に、健康に関する講話などを行います。様々な専門スタッフと一緒に、楽しく学びましょう。どなたでもお気軽にご参加いただけます。

毎週
木曜日
開催

参加
無料



10月スケジュール

開催日	時 間	場 所	講 師	内 容
特別 講演会 9 日	10:40～ 12:00	3F イオンホール	小松ソフィア病院 消化器内科医 山宮 大典	「血圧との上手な付き合い方」
特別 講演会 16 日	10:40～ 12:00	3F イオンホール	小松ソフィア病院 理学療法士 田中 渉	「10年後も元気に楽しむための フレイル予防」
23 日	10:50～ 11:15	2F ソフィアテラス	社会福祉法人 自生園	「介護保険 施設サービスについて」
30 日	10:50～ 11:15	2F ソフィアテラス	小松ソフィア病院 理学療法士 田中 渉	「1日3分の腰痛予防エクササイズ」

お問い合わせ

ソフィアテラス

TEL:0761-46-5382

Email:terrace@sophia-hosp.jp

〒923-0862

石川県小松市清六町315番地

イオンモール新小松2F

営業時間:10:00～18:30

定休日:土曜・日曜・祝日

