

# ソフィアテラス 健康ラボ

参加  
無料

～歩こう、学ぼう、笑顔で健康に～

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。



## 2月スケジュール

開催日	時 間	場 所	講 師	内 容
<b>19日</b> (木)	<b>10:45 ~ 11:15</b>	2F ソフィアテラス	社会福祉法人 自生園 川口 洋美	「肩こりのお話し」
<b>26日</b> (木)	<b>10:45 ~ 11:15</b>	2F ソフィアテラス	小松ソフィア病院 理学療法士 田中 渉	「プロが教える筋力トレーニング」

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・年末年始

