

ソフィアテラス

参加
無料

健康ラボ

～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
19日 (木)	10:45 ~ 11:15	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」
26日 (木)	10:45 ~ 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	「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

