

# さっぽろ西野二股整形外科

健

教

康

室

## 健康寿命を延ばそう ～元気に生きるためのトレーニング～

12月7日(土)

時間：13時30～14時30分

場所：さっぽろ西野二股整形外科  
リハビリ室 2F

参加費：無料

人数：16名

講師：井波 綜護・山下 隼

### <プログラム>

第1部 健康寿命とは

健康寿命と平均寿命の差

なぜ健康寿命が下がるのか

第2部 健康寿命を延ばすための運動

デッドリフト、スクワットなど

申込み：011-668-8886

※スタッフに声掛け、または電話でお願いします。