



毎週火曜日に遊びに来ませんか？



訪問看護ステーション 各種小規模多機能 小規模多機能
スラチナコミュニティ有馬



グループホーム
スラチナホーム有馬

健康講座のご案内

参加費無料

11月より体操講座を主に行ない、13時30分～と14時40分～の2部制（完全入れ替え制）とさせていただきます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

12/3(火)《特別セミナー》薬剤師によるお薬のはなし

講座時間

13:30～15:40

質疑応答
できます

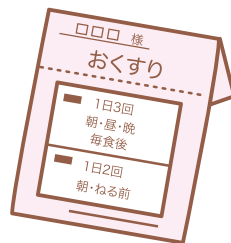
講師：オアシス薬局 薬剤師

内容：お薬手帳の活用法や薬の飲み合わせなどについて

薬剤師の方より詳しくお話いただきます。質疑応答も可能です。

定員：20名

費用：無料



12/10(火) ピルピスワーク (骨盤呼吸体操)

1 講座目

13:30～14:30

2 講座目

14:40～15:40

講師：長谷川 佳奈子

内容：骨盤呼吸体操とは、骨盤と背骨を連動させ、深い呼吸とともにゆったりしなやかに身体を動かす運動です。

定員：20名

費用：無料



12/17(火) バスタオル体操

1 講座目

13:30～14:30

2 講座目

14:40～15:40

講師：長谷川 佳奈子

内容：大切なことは筋力を維持すること。バスタオルを使って筋力アップとストレッチを同時に行なう簡単なエクササイズです。

定員：20名 費用：無料

持ち物：バスタオル（薄めのもの）



12月24日、31日はお休みとなります。年始は、1月7日より開始いたします。

講座に関するお問い合わせは **TEL: 0120-615-610** (平日 11時～15時) 土日祝日除



- 東急田園都市線 鷺沼駅から
[東急バス] 鷺01～04 神明社前バス停下車 徒歩3分 バス乗車時間3分
[川崎市バス] 鷺02 神明社前バス停下車 徒歩3分 バス乗車時間3分
 - ブルーライン、グリーンライン センター北駅から
[東急バス] 鷺03～04 有馬変電所バス停下車 徒歩3分 バス乗車時間7分
 - グリーンライン 北山田駅から
[東急バス] 鷺01 有馬変電所バス停下車 徒歩3分 バス乗車時間7分
- 駐車場の数に限りがございますので、公共交通機関でお越しいただくか、近隣のコインパーキングをご利用ください。

お問い合わせ・資料請求等お気軽にご連絡ください。

TEL 044-920-9355

受付時間 9:00～21:00



スラチナホーム有馬



スラチナコミュニティ有馬