

2/19  
から

# 無料運動相談 始めます！

シニアジム P+ のトレーナーが生活習慣病改善やロコモティブシンドロームの予防など運動についての相談を行います。

- ・検査の結果があまり良くなく医師に運動を勧められた。
- ・運動を始めたいけどどうしたら良いのか・・・
- ・自分でできる運動を知りたい

・・・など

日時： 毎週月曜日

① 14:30～ ② 15:30～ ③ 16:30～

場所： 第2診察室

対象者： 湘南内科医院来院の方

(かかりつけの方でなくても可)

**<完全予約制>**

ご希望の方は医院受付 (☎822-1034) までお申し出ください。

