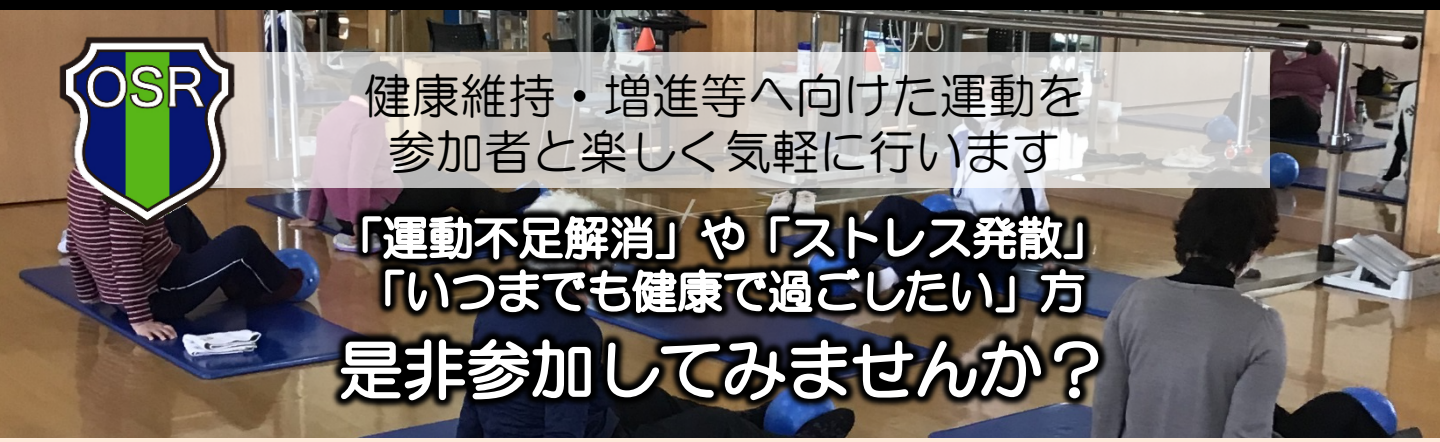
“肩・腰・膝痛など… テーマに合わせたお話や健康体操”



健康維持・増進等へ向けた運動を
参加者と楽しく気軽に行います

「運動不足解消」や「ストレス発散」
「いつまでも健康で過ごしたい」方
是非参加してみませんか？

OSR健康教室

開催日：2021年4月9日（金）

【 日　時 】毎月　第2金曜日　９：３０～10：３０
【 場　所 】大分スポーツリハビリテーションセンター
（大場整形外科併設施設）
【 対　象 】近隣住民（ご友人との参加大歓迎）
【 定　員 】１０名程度
【 内　容 】テーマにあわせたお話（１５分）と健康体操（３０分）

【申込み 】下記の電話番号またはメールアドレスへご連絡ください
QRコードからでも構いません
（参加者のお名前と年齢をお伝え下さい）

【参加料 】初めての方は無料　　２回目以降の方は　¥500

※新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みについて※

- 入室の際の手指消毒、検温、使用物品の消毒などを行っております。
- 体温が37.5℃以上の方、もしくは感冒症状のある方の参加はご遠慮いただいております。
- 参加者は互いに距離が近づき過ぎないように配慮しております。
- 教室参加の際はマスク着用をお願いしております。

上記の取り組みを行なっておりますが、参加される方も帰宅前帰宅後は手洗いを徹底されるなど、ご自身での対策もよろしくお願いします。
また、フロアの状況によっては人数制限をして実施する場合があります。

主催：大分スポーツリハビリテーションセンター
（OSR：大場整形外科が運営する健康増進施設）

講師：大場整形外科　健康運動指導士

お問い合わせ先　Tel：　097-503-0750
Mail：　osr@ohba-clinic.jp

急遽中止の際は、当施設Webサイトにて告知致します

参加受付はこちらから
↓
お申し込みは
前日まで可能です

Instagram
教室の詳細等はこちらからご確認ください
OSR.OBACLINIC
大分スポーツリハビリテーションセンター
https://www.instagram.com/osr.obaclinic/