

(西原商会アリーナ自主提案事業)

かごしま高岡病院健康講座

「健康な体づくりを実践するために」

食事・睡眠・適度な運動・社会活動への参加で、心も体も健康になります。

■日時 令和8年2月1日（日）
開場 10:00 開演 10:30～11:40

■場所 鹿児島市永吉 1-30-1
西原商会アリーナ（鹿児島アリーナ） 会議室

■定員 30名（先着順）

■受講料 無料（車でお越しの方は駐車料金が必要となります）

※（100円/30分、500円/150分【1日最大料金】料金は後払いとなります。）



❖❖プログラム❖❖

（Ⅰ）医療法人 聖心会 かごしま高岡病院院長 高岡俊夫先生講演会
「健康な体づくりを実践するために」

（Ⅱ）ERG 専属トレーナー
「自宅で出来る元気体操」

■申込方法 上記内容をご確認の上、お電話にてお申込み下さい。

■申込先 西原商会アリーナ 健康講座係 099-258-4650

■申込期間 令和8年1月31日（土）まで
(定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます)



医療法人 聖心会
かごしま高岡病院