

<無料セミナーのご案内>

第1回 女性対象セミナー

「骨盤エクササイズ教室」

～骨盤の一番底で身体を支える、骨盤底筋を鍛えよう!～

講師: 桑原 由梨 (理学療法士)



<プログラム>

① 自分の身体をチェック!

姿勢のゆがみ・身体の柔らかさ・バランスはどうかしら...?

② 骨盤底筋って...なに?

模型や絵を使って、簡単に解説します♪

③ いざ! 骨盤底筋エクササイズ!

呼吸やイメージを使った、ゆっくりとした運動なので
年齢に関係なく出来る体操です♪



日時: 3月9日(土) 14:00~15:30 (13:45より受付開始)

場所: ハーモニー薬局2F (佐藤病院となりの薬局)

服装: 動きやすい服装

対象: 女性

定員: 15名

申し込み: お電話または、リハビリ受付に直接、お申し込み下さい
佐藤病院 ☎028-633-9261

ハーモニー薬局でのお申し込みもできます

お問い合わせ: 佐藤病院 リハビリテーション部 桑原由梨