

< 無料セミナーのご案内 >

女性のためのセミナー

「骨盤アンチエイジング教室」

～女性の骨盤と骨盤底筋エクササイズ～



講師: 桑原 由梨 (理学療法士)

- ・姿勢が悪い...
- ・腰、骨盤が痛い...
- ・骨盤が歪んでいる?!



< 骨盤のアンチエイジング! >

女性は、妊娠・出産する身体の仕組みがあるため、男性と比べて女性の骨盤は弱くないやすく、歪みやすいのです。

出産、加齢による...
姿勢や骨盤の歪み

骨盤を支える
骨盤底筋が弱る

骨盤周囲の
トラブル



- ・骨盤の構造や動きを簡単に解説し、エクササイズを行います。
- ・自分の身体を理解すると、運動がもっと楽しくなりますよ♪

日時: 12月14日(土) 14:00~15:30 (13:30より受付開始)

場所: ハーモニー薬局西3丁目店 2F (佐藤病院となりの薬局)

服装: 動きやすい服装

対象: 女性のみ

定員: 先着10名程度

申し込み方法: 下記の①~③いずれかでお申し込みください

①お電話 佐藤病院 ☎028-633-9261

②佐藤病院リハビリ受付orハーモニー薬局で、直接お申し込み

③メール ✉ info@sato-hosp.jp (お名前・年齢・連絡先を記載)

お問い合わせ: 佐藤病院 リハビリテーション部 桑原由梨

☎028-633-9261

住所: 宇都宮市西3丁目1-11
電話: 028-610-0153