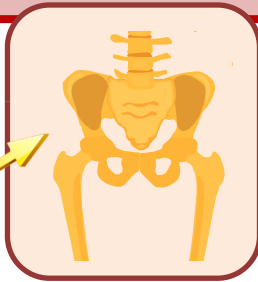
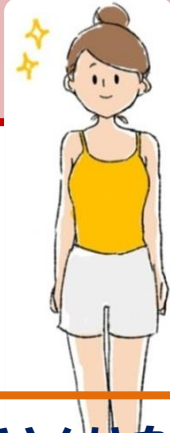


「第24回 宇都宮健康セミナー」

女性のためのセミナー

「骨盤エクササイズ教室」

～女性の骨盤のしくみ～



担当: 桑原 由梨 (理学療法士)

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



皆さんは自分の骨盤がどんな仕組みか知っていますか？

女性と男性の骨盤は違います。

今回は、女性の骨盤を徹底解説！

自分の身体を理解して、骨盤トラブルとサヨナラしましょう♪

<セミナー内容>

プログラム①
骨盤トラブル
はなぜ起きる？

プログラム②
女性の骨盤について
模型や図を使って解説

プログラム③
骨盤のエクササイズ

日時: 4月18日(土) 14:00～15:30 (13:45より受付開始)

場所: ハーモニー薬局西3丁目店 2階 (宇都宮市西3-1-11)

対象: 女性、床のヨガマットで寝起きが可能な方

服装: 動きやすい服装 定員: 10名程度 参加費: 無料



<申し込み方法>

下記のいずれかでお申し込みください

- ①お電話
- ②佐藤病院リハビリ受付または
ハーモニー薬局で、直接お申し込み

主催: 佐藤病院

事務局: 佐藤病院リハビリテーション部

佐藤病院 ☎028-633-9261

* お車でお越しの際は、佐藤病院の駐車場をご利用ください。