

平成27年10月31日(土)

14:00~15:30(13:30~受付開始)

冷え・むくみ予防セミナー



～栄養と運動から考えよう～

担当：阿久津 優佳（理学療法士）
菊池 弘子（健康運動指導士）

そろそろ、手足の冷えやむくみが
より一層気になり始める時期ですね。



- ✓ 食事は何がおすすめ？
- ✓ どんな運動をすれば良いの？



そんな疑問を解決して、この冬を乗り切りましょう！

定員：先着**10名**程度（男女共に参加可能）

場所：ハーモニー薬局西3丁目店 2階（宇都宮市西3-1-11）

服装：動きやすい服装（実際に軽い運動をします）



＜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。