

宇都宮健康セミナー

『歩行を究める~part1』

歩行について様々な角度から理解を深め、障害予防をしていきましょう！

<11月21日(土)>

第30回「ボディイメージ編」（歩行能力測定会） 担当：黒川
ボディイメージを連想することにより、脳への信号を賦活し身体機能を高めます。

<12月19日(土)>

第31回「バランス編」 担当：高野
バランスを理解し、バランスを整えていきます。特に体幹(身体の中心)に着目して行います。

<1月16日(土)>

第32回「脳機能編」（歩行能力測定会） 担当：加藤
歩くために必要な認知機能、特に注意力に着目して行います！

* 本セミナーより内容を深め、継続的に運動を行っていく目的のため、3回を1セットとして募集を行います。
3回のセミナーに参加出来る方を優先的に参加を受け付けます。
定員に空きがあれば、単発での参加も可能です。

定員： 10名程度

時間： 14：00～15：30頃まで（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）

服装： 動きやすい服装



<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。