

歩行を究める~part2



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!

歩行能力測定会

<4月16日(土)>

第34回 **姿勢** 編

担当:萩原

姿勢は歩きの基本!
体幹エクササイズを通し、
楽に歩くためのポイントを
ご紹介!

<5月21日(土)>

第35回 **歩き方** 編

担当:阿久津

歩行能力測定会

<6月18日(土)>

第36回 **足** 編

担当:小原

歩き方1つで見た目も変わる!
歩く時、何を意識すれば良い?
簡単なポイントをご紹介!

足の変形は、膝痛・腰痛・肩こり等を
引き起こす原因に!?
改善法と予防法をご紹介!

◎ビッグツリースポーツクラブのインストラクターによるエクササイズも実施します。

* 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。そのため、**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 (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。