

# アンチエイジング

～加齢に負けない

綺麗な身体をつくろう！～



加齢による身体の変化は様々です。それぞれのテーマで本来の身体の使い方や動き方を再獲得していきましょう！！

第37回

10月15日(土)

上半身編

担当:黒川

第38回

11月19日(土)

体幹編

担当:高野

第39回

12月17日(土)

脳編

担当:加藤

多くの筋肉が付着する肩甲骨を中心に上半身を活性化しましょう！

体幹安定を腰から考え、**キレイ**の体幹を手に入れましょう！

何歳でも脳は成長します！滞在**“脳”**力を引き出しましょう！

◎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。

理解を深めるため、3回1セットとして実施します。

そのため、**3回のセミナーに参加出来る方**を優先的に募集します。

※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（下記番号）

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。