

アンチエイジング Part2

～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43回

3月11日(土)

冷え性編

担当:阿久津

第44回

4月22日(土)

下半身編

担当:萩原

第45回

5月27日(土)

姿勢編

担当:阿久津

冷えは冬だけではなくありません！**あったかい**体と心を手に入れましょう

正しく股関節を使って**ヒップアップ**！目指せ美脚への第一歩！

綺麗な姿勢は足元から！**猫背とおさらば**して若返りましょう！

◎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。