

# 宇都宮健康セミナー



～見つめなおそう

自分の姿～

## 姿勢のイロハ

◎第48・49回はビッグツリースポーツクラブインストラクター  
★ゴールドトレーナー★山田 英美さんによるエクササイズも実施!



### 第47回

3/24(土)



### 姿勢評価編

担当：阿久津

### 第48回

4/7 (土)



### 上部体幹編

担当：黒川

### 第49回

4/21 (土)

### 上半身編

担当：塩谷

理想の姿勢とは!?

自分はどんな姿勢なのか  
チェックしましょう!

美しい姿勢は**胸椎**で決まる!  
簡単にポイントと改善方法を紹介します。

今回は肩甲骨に着目します!  
肩甲骨の位置での姿勢の改善法を紹介します!

※3回のセミナーに継続して参加出来る方を優先的に受け付けます。  
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。





