

5月 運動療法教室のお知らせ

毎日の椅子ヨガ&笑顔で動こう♪
~椅子に座って簡単ヨガポーズ!ほぐれたカラダで楽しくダンス!?
毎日を快適に過ごすために~

当院では、健康増進を目的とした運動療法の教室を開催しております。
5月は、椅子ヨガ&簡単ダンス教室を開催致します。

椅子に座って呼吸を整え、手足・背骨をほぐした後、ボールなどを使ってカラダを動かします。自然に日常動作のトレーニングとなるような動きを行いますので、運動の苦手な方やシルバー世代の方でも無理なくできます!

日時：2018年5月19日(土)

時間：14:00~15:00

場所：調布東山病院7階会議室

参加費：無料

服装：動きやすい服・履き物

持ち物：飲み物、フェイスタオル

定員：30名 ※スペースの関係上、定員となり次第受付終了とさせていただきます。

講師：かわなみ のりこ先生

ご予約・お問い合わせは
調布東山病院 地域連携室まで!
TEL:042-481-5044 (9:00~16:30)

