

# 運動療法教室開催のお知らせ

## ズンバゴールド

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。

3月はズンバゴールド教室を開催いたします。

ズンバとは、ラテン系音楽のリズムに合わせてながら体を動かすダンスです♪

ズンバゴールドとは、ズンバを初心者やシニア向けにしたもので、

激しい動きやダンスは盛り込まれていません。運動が苦手な方やダンスが苦手な方、これまでフィットネス系プログラムに参加した事がない方でも、楽しみながら体を動かせるようになるのが最大の特徴です。

### 日時

令和2年 **3月28日** (土)

14:00 ~ 15:00 (受付 13:30 ~)

### 場所

調布東山病院 7階会議室

### 参加費

無料

### 服装

動きやすい服装、運動シューズ

### 持ち物

タオル、水 (1階の売店でも販売しております)

### 定員

30名 (要予約)

※スペースの関係上、定員になり次第受付終了とさせていただきます。

お電話にてご予約ください。

### インストラクター

村田先生・岩城先生

### ご予約・お問合せ

調布東山病院 地域連携室

☎042-481-5044

(9:00 ~ 16:30)

