

# 女性のための

# ヘルスケア教室



運動をしたいけど、何から始めればいいのか分からないなど悩んでいませんか？  
知り合いの方やご近所さん等をお誘いあわせの上、是非ご参加ください♪  
当院を受診していない方でも大歓迎です☆

**5月10日**

初めてのサーキットトレーニング  
～効率的に代謝アップ～

**8月23日**

ラジオ体操を正しくマスターして  
筋力アップを目指そう！！

**11月8日**

寒くなっても大丈夫！  
家でもできる筋トレ！  
～セラバンドを使って～

**2月14日**

スモールボールを  
知っていますか？  
～スモールボールを使って  
Let's エクササイズ～

【時間】 13:30～14:30

【場所】 済生会松山病院 2階 リハビリテーションセンター

【参加費】 無料

【服装】 運動のできる服装、運動靴、タオル

【参加申込】 リハビリ受付もしくは電話でのご予約申込

【問い合わせ】 済生会松山病院リハビリテーションセンター

TEL:089-951-6111(代)まで