



女性のための ヘルスケア教室



運動に興味があるけど、キッカケが無い&なかなか続かないそのアナタ…
女性スタッフと楽しく運動してみませんか？(*^-^*)

当院を受診していない方、初めての方の参加も大歓迎です☆

院外

5月22日(火)

自宅で実践！全身運動



～暑くなるまえの運動で

夏バテ予防！～

8月8日(水)

膝痛を解消！



～ロコモ体操で

痛みとサヨナラ～

2月13日(水)

肩甲骨を動かそう！



～肩をリフレッシュ

させよう☆～

11月14日(水)

腰痛体操



～腰痛は

自分で治せる！～

【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

※5月のみ三津浜支所で10時～開催予定

【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