



医療法人
昌 円 会 高 村 病 院



株式会社みのりの里

リハビリのプロが教える

バランス教室

～ 転びにくい身体をつくる～

日 時 (全5回コース)

10月 6日 (月) 20日 (月)

11月 10日 (月)

12月 1日 (月) 15日 (月)

13:30～14:30

参加費

全5回コース 1,500円

定員35名

場 所

はびきのコロセアム
サブアリーナ

講 師

徳田 拓海 理学療法士

角樋 透 理学療法士
ウォーキング療法士

大井 勇 理学療法士
健康運動指導士

セミナー 内容

現在のあなたのバランス能力を分析

▶各個人に分析シートをお渡しします

バランス能力を向上させるストレッチ・筋力トレーニング

▶分析結果をもとに身体に合わせたエクササイズを知りましょう

- ①負傷等の事故があった場合、応急処置は行いますがその後の責任は負いかねます。
②参加される方は、身体に異常が無い事の確認をお願いします。

申し込み : はびきのコロセアム 9月1日 9:00受付開始

申し込み方法 : 窓口での受付のみ

持ち物 : 動きやすい服装・上靴・飲み物・着替え

※マスクの着用は任意です

072-937-3123

