

老人会活動、クラブ活動、各種イベントのひとつとして…

健康体操セミナーやりませんか？



メディカルフィットネスさくら

出前講座先募集中！

これまでのセミナーテーマ例

「高血圧の予防と基本」	「血流の改善と肩こりについて」
「膝痛の原因と解消法」	「健康セミナー 自分のからだは自分で守る」
「ロコモ予防（出張スタジオ）」	

その他、猫背や膝痛解消、生活習慣病予防に効果的な運動など、
指導内容は様々！ご要望をお伺いします。

内容は主にプロジェクターを使用した講義と、健康体操です。
対象の方に合わせて、椅子に座りながらの体操も行っています。
メディカルフィットネスさくらの理学療法士、健康運動指導士が、
まちの健康づくり活動をサポート！
お料金などは一切頂いておりませんので、お気軽にお申し込みください。



ご相談・お問い合わせだけでも
お気軽にどうぞ！



0248-63-7299

(メディカルフィットネスさくら隣 南東北春日リハビリテーション病院代表
担当 藤田 月～土 8:30～17:00)

(ご希望日の1ヶ月前までにはお申し込みください)

医療 × 運動
新しいフィットネス



南東北春日リハビリテーション病院となり

メディカルフィットネス

sakura

須賀川市南上町 123-1