

第6回

メディカルフィットネス

体操教室のご案内

リハビリ専門職による運動とストレッチ

腰痛予防、膝や肩などの関節疾患予防からウォーキングなど各回、テーマごとに体の使い方のポイントや筋肉の動きなど、ストレッチや運動を通して、整形外科病院のリハビリ専門職がわかりやすく教えます。

対象：一般男女 定員先着 35名

会場：真駒内セキスイハイムアイスアリーナ付属体育館

(住所 南区真駒内公園1-1 さけ科学館方向、アイスアリーナ奥の別棟の建物)

期間：9月2日～11月4日 毎週水曜日 全8回

(開催日：9/2 9/9 9/16 9/30 10/7 10/14 10/28 11/4)

※9月23日 10月21日はお休みです

時間：15:00～16:15

受講料：5000円 (全8回分 保険料含む)

持ち物：上履き(運動靴) タオル 飲料 動きやすい服装

申込み・お問合せ：五輪橋整形外科病院

TEL：011-571-2001

mail：gorinbashi-yuzuru@gorinbashi-seikei.com

(リハビリ科 “サトウ” または “エンジョウ” まで)

本教室は北海道体育文化協会と五輪橋整形外科病院の共催です。