

「足腰のセルフケア」体験会

アクティブライフを楽しみましょう!!

こんにちは！新しい季節がやってきましたね！

4月になると気候も穏やかになり、ハイキングや旅行、スポーツなど、外でのアクティビティを楽しみたくなる方も多いのではないのでしょうか？

この体験会では、**いつでも・どこでも簡単にできる足腰のメンテナンス方法**をご紹介します。



体験会のご案内

開催日: 4月17日（木）14：00～15：00

場所: フィジオセンター

対象者: マット上での運動や床からの立ち上がり、座りが可能な方

持ち物: 動きやすい服装・水分補給用のドリンク

参加費: 無料 / 定員10名（先着順）

申込方法: お電話でお申し込みください TEL：**03-6402-7755**

定員になり次第締め切りとなりますので、お早めにご予約ください！

足腰のセルフトレーニングとは？

◆**自宅でできるセルフケア** – 特別な機器は不要！専用の小物を使ってケアする方法を学べます。

◆**無理なくできるエクササイズ** – 足腰を鍛えながら、しなやかに動ける体作りを目指します。

◆**理学療法士が指導** – 効果的な運動を分かりやすくご指導いたします。

こんな方におすすめ！

- ◆最近、足腰の衰えを感じている
- ◆旅行やハイキングを楽しみたい
- ◆将来のために、今から予防をしたい
- ◆自分でできるケア方法を知りたい



人生100年時代。自分のからだを理解し、仕事も趣味も充実させるための快適なからだを一緒に手に入れませんか？

お問い合わせ

営業時間 月～金 10：00-19：00 ※土・日・祝休み

所在地 〒105-0003

東京都港区西新橋三丁目19番18号 慈恵医大 E棟2階

WEBサイト <https://physiocenter.jp>

HPはこちらから



 PHYSIO CENTER