みらいと
健康講座

呼吸から始める
カラダメンテナンス
～姿勢・骨盤まわりをやさしく整える～

参加費 無料

日時 9/18（金）11:00～11:40

場所 ミライト一条 サービス館 多世代交流室A

最近、姿勢やカラダの変化が気になっていませんか？

女性のカラダは、妊娠・出産や加齢など、ライフステージの変化とともに、少しずつ変わっていきます。産後のカラダのケアは、働き世代に限らず、生涯にわたる大切なケアです。今回は、女性理学療法士が、イスに座ったままでできる呼吸を意識した簡単な動きなど、日常生活に取り入れやすいカラダの整え方をお伝えします。

自分のカラダと向き合い、これからの健康づくりにつながる
セルフケアを一緒に体験してみませんか？

講師 女性理学療法士

産前産後の骨盤まわり・腰痛ケアなどの
リハビリにかかわってきた経験をもつ

こんな方におススメ！

- 姿勢やカラダの変化が気になる
- 運動不足を感じている方
- 自分のカラダを整える時間を
  つくりたい方
- くしゃみや咳に伴う「ドキッ」を
  予防したい方

定員 30名程度

対象 女性限定（年代問わずどなたでも）
※託児サービスはございません。あらかじめご了承ください。

持ち物 飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

申し込み
事前申し込みあり
ご予約はこちら▶

定員に空きがあれば当日参加も可

お問合せ TEL.028-678-3071
ミライト一条サポートカウンター

主催 みらいとクリニック
MIRAITO CLINIC

後援 栃木県・宇都宮市