

<第1期生が無事終了です！>

5月25日に1年間行っていた第1期生のフォローアップ会を開催しました。1年間運動を継続してきた成果を再確認しました。皆さん本当にお疲れさまでした。今後も体に気を付けて運動を継続していきましょう!!

<参加者の声>

- ・終わってしまうのが寂しい…
- ・1年前と比べて肩や腰が痛くなくなった。
- ・片足立ちが2分保てるようになって嬉しい!
- ・自分の住んでいる地域の教室を探してみます。


<健康教室第2弾が開催>

5月18日に健康教室の第2弾の6回目を開催しました。16名の参加者と共にピラティスと体力測定を実施しました。残すところあと3回です!



当院のピラティスインストラクターとピラティス体験中!

<世界理学療法連盟学会 (WCPT)

にて発表してきました inスイス  >

5月10-13日にスイスで行われた世界理学療法連盟学会 (WCPT) にて、1年継続してきた健康教室でのデータをまとめ発表してきました!

1日30分運動することで、運動の効果をより実感することが分かりました。



身体が伸びる～!

✿ 第3弾参加者募集のお知らせ ✿

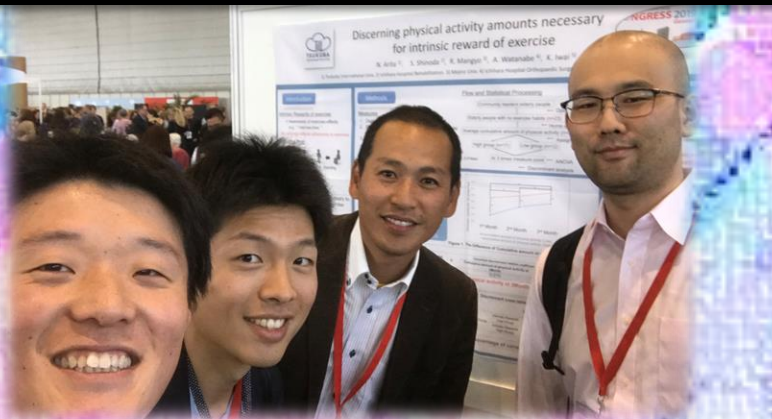
開催日程(第3・4土曜日開催)

- | | |
|----------------|----------------|
| 第1回:2019年7月20日 | 第6回:12月21日 |
| 第2回:8月17日 | 第7回:2020年1月18日 |
| 第3回:9月21日 | 第8回:4月25日 |
| 第4回:10月19日 | 第9回:7月25日 |
| 第5回:11月16日 | |

開催時間:14:00~16:00 (受付13:30~)

2019年7月20日から開催する第3弾の参加者の募集を開始しました!

すでに7名の方から申込をいただいています。詳しくは下の問合せ先まで!



問合せ：いちはら病院リハビリテーション科
(茨城県指定地域リハステーション)

担当：篠田 ☎ 029-864-7731