



医療法人社団 東京石心会
立川新緑クリニック

理学療法士による

無料です(^^)

無理なくできる

体操教室 2025 春

テーマ：からだのつながり

私たちは、日々の生活の中で、何千回も背骨を左へ右へと曲げています。椅子に座ったりしてあまり動かないときでさえ「姿勢を変える」「コップをとる」などちょっとしたことをするたびに、数えきれないほどの小さな曲げる動きをしています。今回の体操では身体全体の連動性や柔軟性そして動きやすさの向上をめざします。

※申し込みは先着順になります。(定員15名)

日時：令和7年4月25日(金) 14:00 ~ 15:30

場所：立川新緑クリニック 3階 地域交流室

講師：立川新緑クリニック リハビリテーション科

理学療法士 野崎英太郎



かかとのある靴(運動靴等)でいらしてください

お申し込み・お問い合わせ：新緑クリニック地域連携担当 まで

TEL 070-5459-4671 070-5560-4663

ショートメールでの申込も可能です