

# 第5回 now more イベント!!



第4回 楽笑リフレッシュ エクササイズ!!の様子  
講師：吉留 早木子先生

「骨盤」は、下半身と上半身をつなぐ体の要です。そして、姿勢改善のカギは**下半身**にあります!!  
春に緩んだ骨盤まわりの筋肉を引き締めて、ブレないしっかりとした下半身作りを一緒にしてみませんか。当日は、自分自身の体を**セルフケア**できるようにアドバイスも盛りだくさんです♥

Presented by now more  
**元気にしっかり**

## 自分の足で歩くための**骨盤体操!!**

### 日時

6月19日(水) 10:30~11:30

### 場所

now more 鹿児島市吉野町 3320-5  
(かわもと相良消化器内科向かいリジュベKMS内)

講師 **今和泉 美貴先生** (助産師、看護師  
フィットネス・ヨガインストラクター、骨盤調整エクササイズインストラクター他)

### 対象者

now more ご利用者とそのご家族様  
吉野周辺にお住いの高齢者

用意するもの 汗拭きタオル、上履き、飲み物、フェイスタオル (体操用)

※ お電話でのご予約をよろしくお願いいたします



今和泉 美貴先生

市民講座、スポーツジム、カルチャースクール等でご活躍中

主催 医療法人吉翔会 **かわもと相良消化器内科**

鹿児島市日常生活支援総合事業 運動型通所介護

**now more ☎099-221-0221**