

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