

第5回

# メディカルフィットネス

## 体操教室のご案内

リハビリ専門家による運動とストレッチ

腰痛予防、膝や肩などの関節疾患予防からウォーキングなど各回、テーマごとに体の使い方のポイントや筋肉の動きなど、ストレッチや運動を通して、整形外科病院のリハビリ専門職がわかりやすく教えます。

対象：一般男女 定員先着35名

会場：真駒内セキスイハイムアイスアリーナ附属体育館

(住所 札幌市南区真駒内公園1-1 アイスアリーナ奥の別棟の建物)

期間：5月13日～7月1日 毎週水曜日 全8回

時間：15:00～16:15

受講料：5000円 (全8回分 保険料含む)

申込み・お問合せ：五輪橋整形外科病院

TEL：011-571-2001

mail：gorinbashi-yuzuru@gorinbashi-seikei.com

(リハビリ科 “サトウ” または “エンジョウ” まで)

本教室は北海道体育文化協会と五輪橋整形外科病院の共催です。