

呼吸セミナー

リハビリ何でも相談会同時開催

参加費
無料

呼吸を意識するといいいことがある!

「病気があって息苦しい」「呼吸が浅いと言われる」「肩こり、肩甲骨周りが硬い」そんな方いらっしゃいますか?健康番組や雑誌でも取り上げられる呼吸。呼吸を意識することでどんないいことがあるか一緒に学びましょう。

また、セミナー終了後、リハビリに関する「リハビリ何でも相談会」も合わせて行います。日々感じるリハビリに対する疑問や不安・悩み等、何でも結構ですので、ぜひ、この機会にお話しただけますと幸いです。

運動セミナー

呼吸に悩まれている方

- 内容
- ① 呼吸が体に与える影響
 - ② 代表的な疾患
 - ③ 運動と呼吸（腹式と胸式）
 - ④ 呼吸チェック
 - ⑤ 呼吸の質をあげよう

※測定や運動を行いますので動きやすい服装でお越しください

相談会

リハビリに不安や悩みがある方

- 内容
- ① セミナー内容に対する相談
 - ② 姿勢や歩き方のチェック
 - ③ 杖や車いすの合わせ方・使い方
 - ④ 住宅の改修方法
 - ⑤ 動作の介助方法

※普段使用されている杖や車いすがあれば、ご持参ください。

セミナー終了後に相談会を行います。お気軽にご参加ください。

日時

1月13日(日) 13:00~

12:30~ 受付開始
15:00 頃終了予定

場所

らいおんハート整形外科リハビリクリニック 2F デイケア

参加費

無料

定員

30名(先着順) ご予約制

担当

講義



たかはし かおり
高橋 香織
理学療法士

監修



もろすみ まさみ
両角 昌実
理学療法士

お申込み

セミナー前々日までに直接セミナー担当までご連絡ください。
TEL 047-306-7778 担当：両角・高橋・入佐・平田
または E-Mail : rehastaff@lion-clinic.com
※お名前・性別・生年月日・ご住所・ご連絡先電話番号を明記ください。

人気のセミナーのため、定員が埋まり次第受付を終了させていただきます。

お申込みは
こちらまで
お早めに
どうぞ!

らいおんハート整形外科リハビリクリニック 市川市行徳駅前 2-16-1-4F
リハビリテーション科 セミナー担当：両角・高橋・入佐・平田



047-306-7778

(クリニック 3F 予約ブースでも承ります)

FAX 047-357-7730