

自主トレーニングセミナー

リハビリ何でも相談会同時開催

参加費
無料

自主トレで強い身体をつくりましょう

現在、当院ではリハビリテーション以外にも【自主トレーニングスペース】【フィットネススペース】【運動教室】など自分自身で運動ができるようになっています。皆様に、もっと気軽に運動ができるように一緒に考えていきましょう。

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、この機会にお話しいただけますと幸いです。

運動セミナー

トレーニングに悩まれている方

- 内容
- ① 運動の必要性
 - ② 運動の種類
 - ③ サルコペニア・フレイル予防の運動紹介

※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

10月6日(日) 13:00~

12:30~ 受付開始
15:00 頃終了予定

場所

らいおんハート内科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・評価・運動



もとむら けんろう
本村 研朗
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!

らいおんハート内科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