

体ほぐし・心ほぐし



話題の骨盤底筋も
鍛えられますよ！

乳がん術後のボディケア

仲間と一緒に心と身体をほぐしませんか？

柔らかいボールを使った体操です。きつい事は何もありません。

「仲間と笑いながら体操して、その夜は不思議とぐっすい眠れるの」

そんな声をよく聞きます。一度試してみませんか？

第24期 9月～11月 (火曜日)

日時: 9月11日、25日 10月9日、23日

11月13日、27日

13:00～14:00

場所: 平塚共済病院 研修棟 3F コミュニティーB

講師: NPO法人スマイルボディーネットワーク代表 岡橋優子/遠藤美穂

持ち物: ヨガマット(なければ初回貸し出し可)、飲み物 汗ふきタオル

※動きやすい服装でご参加ください。

参加費: 1回ずつ … ￥900 6回 … ￥4500

参加ご希望の方は外科外来受付までお願いします。

※お試し 初回 ￥500 でできます！