

ふれあい館からのお知らせ
 ■問い合わせ先
 ふれあい館 ☎(47)1126

「骨盤調整コンディショニング」好評開催中

「骨盤調整コンディショニング」教室を開催中です。こちらの教室は、骨盤の歪みを調整し、日常的に使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性、内臓の機能改善等を目指したレッスンです。毎週火曜日、午前10時30分から11時40分まで(70分間)、1階プール棟エントランスにて行います。

■講師 松本恭子

■受講費 700円

(ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用いただけます。

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 20名

(先着順。事前予約可)

■持ち物 室内用運動シューズ、補給水、タオル。動きやすい服装でお越しください。

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

「エアロステップ&ストトレッチ」好評開催中

「エアロステップ&ストトレッチ」と題し、初心者でも安心して運動ができる教室を開催中です。エアロビクスの動きを取り入れた簡単なステップで身体をほぐし、ストレッチで体幹部を強化しながら、健康増進・姿勢改善を目指したレッスンです。毎週木曜日、午前10時30分～11時40分(70分間)、1階プール棟エントランスにて行います。

■講師 鈴木静

■受講費 700円

(ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用いただけます。

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 20名

(先着順。事前予約可)

■持ち物 室内用運動シューズ、補給水、タオル。動きやすい服装でお越しください。

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

「かんたんステップ50」好評開催中

「かんたんステップ50」と題し、ステップ台を使った単エクササイズを開催中です。音楽に乗りながら、昇降運動の基本的な動きをマスターし、膝や腰に負担をかけずに、レッスンを行います。体力に不安のある方でも安心してご参加ください。毎週木曜日、午後6時40分～7時30分(50分間)まで、1階プール棟エントランスにて行います。

■講師 馬場純子(中高老年期運動指導士)

■受講費 700円(ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用いただけます。

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 15名

(先着順。事前予約可)

■持ち物 室内用運動シューズ、補給水、タオル。動きやすい服装でお越しください。

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

「やさしいヨガ」好評開催中

「やさしいヨガ」教室を開催中です。呼吸を意識しながら、姿勢・身体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめなおす、心と身体の健康を目指したレッスンです。毎週金曜日、午前10時30分～正午(90分間)、2階和室にて行います。

■講師 馬場純子(ヨガインストラクター・中高老年期運動指導士)

■受講費 700円(ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用いただけます。

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 15名

(先着順。事前予約可)

■持ち物 ヨガマット(お持ちの方)、補給水、タオル。動きやすい服装でお越しください。

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

■**【全ての教室で使える共通回数券発売中!】**

自治医科大学附属病院「がん患者と家族のサロン」

病気でつらい気持ち、ひとりで抱えていませんか?
 自治医科大学附属病院では、「がん患者と家族のサロン」を開催します。

病気との向き合い方を学んだり、話し合いの時間を持つたりする場です。
 がんの種類は問いません。どなたでも、お気軽にご参加ください。

医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・社会福祉士・理学療法士・臨床心理士・事務職員がサポートします。

■日時 2月18日(木) 午後2時～4時

■場所 自治医科大学附属病院 本館地下1階スタッフルーミング

■内容

- ・ミニ・レクチャー「放射線治療について知ろう」
- ・自由な語り合い
- ・リラクゼーション体験

■参加費 無料

■問い合わせ先 自治医科大学附属病院 がん相談支援室 ☎(58)7107