

身体を動かしたい人、あつまれー！

ピラティス体験教室



姿勢を良くしたい



筋肉をつけたい



自信をつけたい

こんな人、必見です！！



介護老人保健施設四季の里に所属する、理学療法士でマットピラティスインストラクターの認定資格を持つ職員が、初心者向けのマットピラティスを実施します！マット上で仰向け、うつ伏せ、四つ這いの姿勢でエクササイズを行います。

少人数制で行うので、運動が苦手でも大丈夫！

日時: 6月29日(土曜日) 15:00~16:30(90分)

集合場所: 介護老人保健施設 四季の里 1Fロビー

対象: 年齢 20~60歳代位で大きな病気なく健康な方
(健康状態に不安のある方は要相談。年齢は目安です。)

持ち物: ヨガマット(お持ちでない方は貸出可)、タオル、飲み物、
動きやすい服装(更衣室あり)

参加費: **無料** です！興味のある方は是非！！



◎アクセス

所在地 〒352-0003

埼玉県新座市北野2丁目14番8号

○車でお越しの際: 北野病院駐車場に駐車可能

○電車でお越しの際

・志木駅南口下車(徒歩18分・タクシー4分)

○バスでお越しの際

・志木駅南口より

西武バス・東武バス/新座団地行

東武バス/新座車庫前行

跡見女子大行

富士見ヶ丘バス停下車徒歩2分

・新座駅南口より

新座市循環バス「にいバス」北コース左回り約6分「北野病院前」下車



◎お申込み【締め切り: 6月21日(金) 17:00まで (定員に達し次第締め切り)】

E-Mail: info@shikisato.jp

上記 E-Mail アドレスに下記①~⑥の項目に回答してご連絡下さい。

- ①氏名(ふりがな付き)
- ②連絡可能な電話番号と繋がりやすい時間帯
- ③年齢
- ④性別
- ⑤健康状態
- ⑥ヨガマットは持参か貸出か



◎お問い合わせ

ご不明な点、またお申し込みに関してご質問、ご相談がある場合は下記の電話番号へおかけになって頂き、リハビリ科へ繋ぐようにとお伝えください。

(平日 12:00~13:00、15:00~17:00 の時間帯が担当者につながりやすいです。)

介護老人保健施設 四季の里 TEL: 048-482-8008