

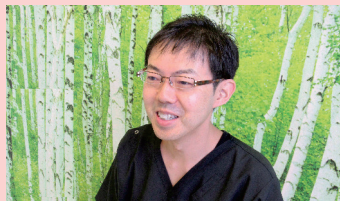
武蔵浦和駅より改札口を左へ出て徒歩4分／武蔵野銀行の交差点を右折すると到着

アンチエイジングを主題に6/23(日)健康増進講座開催 ヨガ・ピラティス・トレーニング各種体験会を実施！



詳しくはコチラ

今回の健康増進講座では、体のバランスを鍛えてアンチエイジングと題して理学療法士による体のバランス運動、トレーナーによるTRX体験会を行います(右上画像)。体のバランスを鍛えることで、姿勢は若々しくなり、転倒・骨折の予防に繋がります。また、たった5ccの採血でがん、脳心疾患リスク(10年以内)、糖尿病(4年以内)の発症リスクが分かる『アミノインデックス』についてお話します。ドクター監修！6月はイベント目白押し！7月～開催の『夏のヨガグループレッスン』体験会や男性限定ヨガ。小学生アスリートの運動能力を高める『キッズコーディネーション教室』、ぽっこりお腹対策の『初心者のためのコアトレーニング講座』体験会、6月～3ヶ月開催の『やさしいピラティス講座』体験会をご用意しました。春は健康診断の季節。要精査、要治療等の判定が出た方はご相談を。



バランスの良い食事とセルフケアで病気を予防しましょう。

同院では、いきなり投薬ではなく、食事・運動指導から行っております。春の健康診断を受けて気になる結果が出てしまった方はお早めにご相談下さい。大好評の癌リスク検査「アミノインデックス」(25,000円)は、糖尿病の他、脳心疾患の項目も追加になりました。

武蔵浦和整形外科内科クリニック
☎048-844-4114

住さいたま市南区別所7-2-1
武蔵浦和メディカルセンター1F
9:30～13:00/15:00～19:00
木、日、祝(診療)整形外科、内科
禁煙外来、スポーツ整形、リハビリ
取材:K企画/080-3400-1938

YouTubeやFacebookで体験会やトレーニング動画配信中！
武蔵浦和 整形外科



地域の皆様が健やかで痛みのない「スマートライフ」が過ごせる様に、スタッフ一同全力でサポートをさせていただきます。



バランス・リズム・反応系を鍛えて、運動能力を高めていきます。ピラティス:体の歪み改善、肩こり・腰痛の緩和、痩身に効果的

【ドクター監修！6月イベントのご案内】※料金は、税別表記。

- ◆6月10日(月)10:30～11:10 ピラティス体験会(料金1,000円)→やさしいピラティス講座
- ◆6月15日(土)10:30～11:10 初心者のためのコアトレーニング体験会(料金1,000円)
- ◆6月18日(火)11:30～12:10 ヨガ体験会(料金1,000円)→7月からの『夏のヨガレッスン』
- ◆6月22日(土)11:30～12:30 男性限定ヨガレッスン(料金3,000円):月1で開催
- ◆6月29日(土)17:00～18:00 キッズコーディネーション教室(小学生対象、料金1,000円)



天井から吊ったバンドを利用し自重の負荷で筋力・バランスを鍛えるTRX。



ヨガはココロとカラダのリフレッシュに！初めての方でも安心です。

【6月23日(日)開催！健康増進講座】

- 医師・理学療法士・歯科医・薬剤師・トレーナーによるアンチエイジング情報満載！
時間:10:00～13:00 参加費:1,000円(税込) ※動きやすい服装でお越し下さい。
【講義内容】●バランス能力を鍛えよう！/TRXトレーニング(整形外科)
●腋窩多汗症の保険治療、メディカルダイエットマシン体験会(皮膚科)
●口腔機能低下症について(歯科) ●がんの新しい検査・アミノインデックス(内科)