

ウーマンサポートセンター減量外来主催

楽しく動いて 癒されよう!



日時

2025.10.22 Wed
13:15~15:15 ※13:00開場

会場

総合犬山中央病院 心大血管疾患
リハビリテーション室(西館2階)

定員

20名

参加費

1,000円

※事前申込制 ※定員になり次第締め切り

※当日ご持参ください

持ち物

動きやすい服装、水分補給用の飲み物、マスク、ヨガマット(お持ちの方は持参ください)

楽しく体を動かしながら、健康的な体づくりを目指しませんか?

リズム空手やピラティスで体を動かし、アロマリラクゼーションで心もリラックスできる充実のプログラムをご用意しました。

体重管理や筋力アップ、ストレス解消をサポートするこのイベントで、新しい健康習慣を始めましょう!

program

1

リズム空手



講師: 一木 沙織さま(空手教室ティーダ)

楽しいリズムに乗って、腹式呼吸を活用しながらダイエット!いざという時の護身術も学べる、ストレス発散にぴったりのプログラムです。

program

2

ハンドマッサージ



講師: 真子 美香さま(CP YOU 犬山駅前サロン)

心地よい香りに包まれてハンドマッサージ。日々の疲れを癒しながらリフレッシュ。心も体もリラックスできるひとときをお届けします。

program

3

ピラティス



講師: nana pilatesさま

姿勢を整え、心と体のつながりを実感。体を動かす大切に気づき、自分と向き合う時間を楽しみきっかけにしてみませんか?

申込方法

下記①②の、どれかの方法でお申し込み下さい。

① 総合犬山中央病院の泌尿器科外来受付まで、**申込書を提出**してください。

※申込用紙は当院泌尿器科外来受付で配布しております。

② **お電話**で、お名前・年齢・ご住所・電話番号をお伝えください。

Tel:0568-62-8111(代表)〔平日13:30~16:00〕泌尿器科外来受付

申込締切

10月15日(水) ※定員になり次第締め切りさせていただきます。

楽しく動いて癒されよう!

- 日 時： 2025年10月22日 (水) 13:15～15:15 ※13:00開場
- 場 所： 総合犬山中央病院 心大血管疾患リハビリテーション室 (西館2階)
- 参加費： 1,000円 (事前申込制・定員20名)
※定員になり次第、参加申し込みを締め切らせていただきます。
- 持ち物： 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、マスク、
ヨガマット (お持ちの方は持参ください)
- 内 容： 01 「リズム空手」 講師： 一木 沙織 さま (空手教室ティード)
02 「ハンドマッサージ」 講師： 真子 美香 さま (CP YOU 犬山駅前サロン)
03 「ピラティス」 講師： nana pilates さま

【ご注意】

※ 当日は、動きやすい服装、体温調節のしやすい服装でお越しください。

【お問い合わせ】

Tel : 0568-62-8111 (代表) [平日13:30～16:00] 泌尿器科 外来受付

----- キリトリ -----

● 申込書		ウーマンサポートセンター減量外来主催楽しく動いて癒されよう! 2025年10月22日(水)開催	
フリガナ		年 齢	歳
お名前			
ご住所			
電話番号			

※ 参加者1名に対し、申込書は1枚でご記入ください。

※ ご記入後、総合犬山中央病院「泌尿器科外来」の受付に提出してください。

申込期限：2025年 10月15日 (水)