

心臓病教室

場所：新棟4階 心臓リハビリ室

日時：11月20日（水） 15:00～

実践講座

心臓に効く体の動かし方
～心臓を鍛えるヨガのすすめ～

心臓リハビリには有酸素運動が有効といわれていますが、近年、ヨガを取り入れる動きもあります。自宅でヨガを使って体を動かす方法を、実際に体験してみましょう。



どなたでもお気軽にご参加下さい。
気になることや不安なことがありましたら、お気軽にご質問・ご相談ください。

心臓リハビリ室では定期的に心臓病教室を開催しております。

医師・理学療法士・看護師・薬剤師・栄養士が
各専門分野について詳しくご説明します。

申込不要