

心臓病教室

～初心者の方も大歓迎～

男女、年齢不問！皆様に楽しんでいただける内容です。
動きやすい服装で来て下さい。

心臓に効く体の動かし方 第2回 ヨガのすすめ

日時：平成29年10月25日（水）
午後3時より（約30分）



場所：新棟4階心臓リハビリ室

参加費：無料（予約不要）

持ち物：飲み物、ハンドタオル

心臓病の運動と言えば有酸素運動が代表的ですが、ゆったりとした呼吸に合わせて身体を動かして、筋力アップ、代謝や柔軟性改善、自律神経のバランスをえることも大切です！
いつも頑張っている力を手放し、心身バランスを整えて毎日を心地よいものにしていきましょう。

どなたでもお気軽にご参加ください。
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。



～次回心臓病教室～



11月29日（水）午後3時より約30分「風邪の予防は心臓病の予防」