

# Life リハビリセンター りらいふ舞子

## スリングエクササイズ体験会！

当事業所にてご提供しているスリングエクササイズ(レッドコード)をより多くの方々に知って頂きたいと思い、下記の通り体験会を実施致します。

普段、ご利用者様が取り組まれている各運動の目的・効果部位等を理学療法士の視点からご説明させていただきます。ご参加頂ける際は、事前に下記までご連絡ください！！

平成29年2月18日(土)

① 10:00～ ② 11:00～ ③ 13:00～



『リハビリセンター りらいふ舞子』にて開催

(神戸市垂水区星陵台1丁目9-5 プリメーラ・エビスヤ1F)

### 座位

- ・肩甲骨周囲ストレッチ
- ・肩こり軽減運動
- ・胸を開き姿勢を良くする運動

### 臥位

- ・体幹強化運動
- ・腹筋運動
- ・腰痛リラクゼーション

〆切：平成29年2月10日

連絡先：リハビリセンター りらいふ舞子

担当者：垂井 (たるい)

TEL：078-647-7668