

12・1・2・3月教室のお知らせ

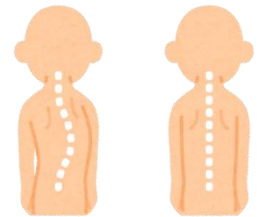
背骨コンディショニング

毎週月曜日 15:15~16:15

背骨コンディショニングとは・・・
①関節をゆるめる体操 ②背骨の矯正 ③筋力トレーニング
で構成され、背骨の歪みを整えることにより、腰痛や首・肩コリなどさまざまな症状の改善に効果があります。

こんな方にオススメ！！

- *腰痛・肩、首コリがある方
- *美しい姿勢になりたい・姿勢改善したい方 など



きほんの筋トレ

毎週月曜日 16:30~17:30

日常動作に必要な筋力を維持、向上させる為の運動プログラムです！
自宅で出来るシンプルな運動メニューを中心に、“いつまでも動ける体”
を一緒につくって行きましょう^^

<こんな人にオススメ>

- *筋力低下を感じている、低下させたくない方
- *日常動作が辛く感じる、疲れやすい方
- *代謝が落ち、太りやすさを感じている方 など



ママピラティス

毎週火曜日 10:15~11:15

産後の緩みがちな骨盤やお腹周りの筋肉の引き締め、子育てで疲れやすい肩、腰などの疲労回復に効果が期待でき、マット上で気持ち良く体を伸ばしたり、インナーマッスル（背骨&骨盤を支えている筋肉）の力を使ったりと、どなたでも出来るエクササイズです。

<こんな人にオススメ>

- *体に疲労を感じやすい *お腹周りの緩みを感じる
- *心と体をリフレッシュして子育てを楽しみたい
- *抱っこすることが多く、猫背が気になる方 など



託児情報

託児対象：5ヶ月経過児～6歳

利用方法：託児利用前日までに健康づくりセンターへご連絡ください。

※ご利用前に必要な情報を確認しますので、利用開始15分前に託児サービス室（病院3階育成期口腔診療部門待合室内）へお越しください。

※ご利用をキャンセルされる場合は、出来るだけお早めにご連絡下さい。

詳しくお話を聞きたい方へ

託児サービス室：0263-51-2240（平日9:00~17:00）

12・1・2・3月教室のお知らせ

ロコモ予防

毎週火曜日11:30~12:30

筋肉の衰えによる関節の痛みや「立つ」「歩く」といった機能低下を予防し、いつまでも自分の足で歩けるよう、レクリエーションを中心に脳トレや自宅で出来る簡単な運動を楽しく行っていきましょう。

<こんな人にオススメ>

- *筋力低下を感じている、低下させたくない方
- *日常動作が辛く感じる、疲れやすい方
- *楽しく運動を行いたい方 など



ピラティス

毎週金曜日16:15~17:15

呼吸を使って内側の筋肉（インナーユニット）から心身を整えていくマットエクササイズです。体力に自信のある方から無い方まで、お気軽にご参加下さい☆

<こんな人にオススメ>

- *痛みが出やすい部分がある
- *お腹周りの緩みを感じる
- *風邪をひきやすい、呼吸が浅い方 など



コンディショニング

毎週金曜日18:15~19:15

一週間、頑張った体と心の疲れをスッキリ解消！！
心身の調子を良くしていく教室です。全身の筋肉をゆっくりと伸ばすことで、心も体もリセットしていきましょう。

<こんな人にオススメ>

- *金曜日、仕事の疲れを感じている方
- *硬くなった体をほぐしたい方
- *肩コリ、腰コリを感じやすい方 など



料 金：1回920円（税込）

※1回のみ参加もOKです！

持ち物：動きやすい服、飲み物、タオル

場 所：健康づくりセンター（地下1階）

定 員：5名（予約制）

※当日、体調チェックを行います。

※開始5分前までに直接、健康づくりセンターにお越しください。

※都合により、休講となる場合がございます。

ご予約・お問合せ

松本歯科大学病院

健康づくりセンター（地下1階）

TEL 0263-51-2304

営業時間 10:00~13:30

15:00~19:30

定休日 土・日・祝日