

健康増進



かんたん、お手軽、
いつでも実践!

骨盤、背骨、肩甲骨など骨格のゆがみを改善する体操を行います。椅子を使いますので、膝が悪い方や床に座れない方もご一緒にできますよ。

普段運動をあまりしていない方、運動をしても身体を痛めやすい方、介護予防の運動をしたい方におすすめです。



ゆがみ改善

腰や首、肩など身体を痛めて症状が重くなつてからお医者さんにかかる方が多いため、日常での予防の重要性を強く感じまして、この教室を始めました。

特別養護老人ホーム職員やホームヘルパーなどの介護の仕事を経験後、理学療法士になりました。

理学療法士としては、介護老人保健施設、整形外科診療所に勤務し、身体に障害のある方へのリハビリ(運動療法)、整形外科疾患による痛みに対する施術、介護予防や要介護者の自立支援に携わっています。



身体のゆがみが
気になるあなたへ

こしぼね 健康体操

腰

骨盤

首

肩

ねこ背

会場 埼玉グランドホテル本庄

開講日 毎月第1・3土曜日

時間 15:00~16:15

料金 1回/¥800(ドリンク込み)

講師 尾高誠一



埼玉県深谷市出身。
理学療法士。介護福祉士。
福祉住環境
コーディネーター2級。

お申込み・お問合せは、最寄りのサンメンバーズ営業所へ

本庄・児玉 ☎0495-24-3333 深谷 ☎048-572-5000 熊谷 ☎048-527-3333

☎0495-21-2111