第6回乳がん患者会『つながり』主催

患者だけの集い

手足の冷えが気になったり、
身体が硬くなりがちな冬だからこそ、
血行を良くして身体の調子を整えてみませんか？

そこで、今回は無理せず軽く身体を動かす体操を学びます。

日　時　平成21年1月24日（土）
午後1～3時

場　所　大阪厚生年金病院･第1第2会議室
（2階泌尿器科外来受付の向かい）

講　師　松崎　由江　先生、ﾄｰﾀﾙﾎﾞﾃﾞｨｰﾋｰﾘﾝｸﾞ「ｱﾛﾏｷｭｱ」ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ

・93 年渡米、世界トップレベルのボディービルジムにて肉体改造に成功。
プロバスケチーム・タレント等のパーソナルインストラクターとしてご活躍。
帰国後は、ヨガ・ピラティス・ウエイトトレーニングを複合させた松崎先生独自のエクササイズをご考案。病院のリハビリ科でクイックマッサージを行われる事もあり、肩こり・ダイエット・リハビリなどに悩める男女の駆け込み寺として身体のケアに日々、力を入れておられます。

※　体操時、タオルを使用しますので、フェイスタオル程度の大きさのタオルを必ずご持参下さい。また、軽い体操に適した動きやすい格好でご参加下さい。

問合せ先　osakatsunagari@hotmail.co.jp

次回、総会は平成２１年３月２８日（土）

午後１～４時、付属看護学校視聴覚室です