

すがも 健康教室

無料

12/15



10:00~10:40

コロナ禍で、なかなか外出できない…
運動不足ではありませんか！？
そんな皆様に、効率よく行える運動の
方法をお教えします！

テーマ

運動習慣を取り戻そう

- ✓ 運動しないと体の中でどんなことが起きるのか？
- ✓ 自宅で有酸素運動をやってみましょう！
- ✓ 屋外で効率よく運動するポイントは？

講師

古谷洋之 すがも北口整形外科クリニック 院長
野村真嗣 同 理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
平山翔大 同 理学療法士

場所

オンライン (ZOOMを使用します)

申込

2020年12月14日(月) 18時まで
右QRコードもしくは当院HPからお申し込みください

すがも北口整形外科クリニック

検索



また、お電話での申し込みも可能です！

TEL: 03-5980-7601 「健康教室の相談」とお伝えください

受講方法

ZOOMを使用しますので、パソコン、スマートフォン、タブレットなどをご用意ください。不安な方も、使い方をサポートいたします。ぜひ一度、お電話もしくは当院スタッフへご相談ください!!

後日配信

後日、YouTubeで教室の内容を配信いたします。ご希望の方は当院HPからお問い合わせください。

すがも 健康教室

無料

12/22



10:00~10:40

朝、目覚めが悪い・・・
昼間に眠気が襲う・・・
休日は寝て過ごす・・・
その習慣、変えてみませんか？

テーマ

健康的な生活習慣は良い睡眠から

- ✓ 睡眠不足による体の変化
- ✓ いびき・無呼吸症候群について
- ✓ 良い睡眠のポイント

講師

山本義孝 すがも北口内科クリニック 院長
古谷洋之 すがも北口整形外科クリニック 院長
永江・平山・野村 すがも北口整形外科リハビリテーション科

場所

オンライン (ZOOMを使用します)

申込

2020年12月14日(月) 18時まで
右QRコードもしくは当院HPからお申し込みください

すがも北口整形外科クリニック

検索



また、お電話での申し込みも可能です！

TEL: 03-5980-7601 「健康教室の相談」とお伝えください

受講方法

ZOOMを使用しますので、パソコン、スマートフォン、タブレットなどをご用意ください。不安な方も、使い方をサポートいたします。ぜひ一度、お電話もしくは当院スタッフへご相談ください!!

後日配信

後日、YouTubeで教室の内容を配信いたします。ご希望の方は当院HPからお問い合わせください。