

地域公開講座

イムス横浜国際看護専門学校 図書室

+one Library講座



無料

10/25(土)

午前の部：11時～12時

午後の部：13時～14時

(各回30分前から受付開始)

定員：各20名



あなたの姿勢は何タイプ？

今日からできる！

タイプ別 セルフケア体験

内容：

あなたの姿勢タイプをチェックし、セラバンドを使った簡単エクササイズで体を整える体験講座。
今日からできるセルフケア法を専門家と一緒に学びましょう。

※動きやすい服装でご参加ください。

当日は学校祭も開催中です。健康チェック(血圧・脈拍・骨密度)、足浴のコーナーもございます。

主催・会場

イムス横浜国際看護専門学校



講師

IMS Me-Life クリニック
理学療法士・スリーププランナー

坪井正樹 先生

申込フォームまたはお電話にて
お申し込みください。

☎045-988-5531

お申込

(Google ログイン不要)

