

連携パスで当院通院中  
の方限定



☆手術後の肩や腕の柔軟性低下を改善するストレッチをご紹介します

☆姿勢改善のための簡単な運動方法をご紹介します

# 姿勢改善教室

# ストレッチ

乳がん手術後の方のための



☆がん運動を専門とする理学療法士が指導するから安心です

☆年齢や体力を問わず出来る運動から始めるので、運動に自信がない方も安心です

希望者  
随時  
募集中

## 【予約方法】

「メディカルフィットネス - ストレッチ教室」をご予約下さい

## 【当日の流れ】

- ① 予約時間にご来院いただきます
- ② 医師による体調等のチェックします
- ③ 小グループでの運動を実施します
- ④ 体力増加に関する講座を受講していただきます

詳細は、診療予約をご覧ください



## 【指導者】

佐々木 雄大

理学療法士（岡田整形外科リハビリテーション室 室長）

アメリカスポーツ医学会認定がんエクササイズスペシャリスト

日本スポーツ協会認定アスレティックトレーナー



にいがた乳腺クリニック  
NIIGATA BREAST CLINIC