

理学療法士による

初めての

女性のためのピラティス

インストラクターの資格をもつ当院の理学療法士が、やさしく・楽しく指導します。
ご家族、お友達とお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください!

Let's!
Pilates

ピラティスは、
リハビリ生まれのエクササイズ!
ココロとカラダのバランスを整え、
内側からキレイになろう!!

- ストレッチを中心とした動きで、体の奥の筋肉を鍛えます。
- 深い呼吸をしながら行うので、リラックス効果があります。
- 負荷が少なく、動きがゆるやかなため、高齢者やスポーツが苦手な方でもOK!!

毎日の暮らしに
ピラティスを
取り入れましょう!



事前
予約制

日 程：7月29日(日)
時 間：①10:00～ ②13:30～
集合場所：八千代病院 1階 総合案内
(各回開始5分前集合)

参加対象：女性限定、中学生以上

定 員：各回先着15名

※定員に余裕がある場合は、当日参加も可能です。
総合案内でご確認ください。

予約・お問い合わせ：八千代祭2018事務局
TEL.0566-97-8111 (平日9:00～17:00)

同時開催イベント 八千代祭 2018

当日は、「医療・介護と地域をつなぐ」をテーマとした
市民参加体験型イベント「八千代祭2018」を同時
開催しています。こちらもぜひ、お楽しみください。

開催時間 10:00～15:30

参加無料 事前申込不要

詳しくは、当院WEBサイトをご覧ください。

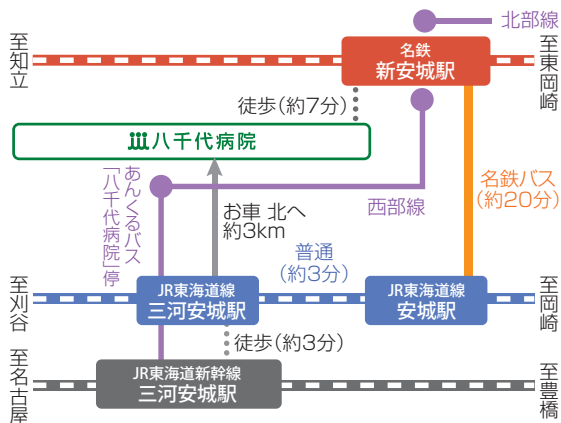
www.yachiyo-hosp.or.jp

どなたでも
参加いた
できます!

※運動できる服装でお越しください。

インストラクター・理学療法士
納土 奈央子

会場への交通アクセス



- **名鉄電車をご利用の場合**
名古屋本線「新安城駅」下車、南口より徒歩約7分
- **名鉄バスをご利用の場合**
「新安城駅」バス停下車、徒歩約7分
- **JRをご利用の場合**
JR東海道線「三河安城駅」下車、北へ約3km
- **あんくるバス(安城市コミュニティバス)をご利用の場合**
あんくるバス西部線とあんくるバス北部線に「八千代病院」停留所があります。

八千代病院周辺マップ



- 1 正面玄関
- 2 南出入口
救急外来専用となりますので当日のご利用はできません。
- 3 西出入口

駐車場について

- 当日は駐車場の混雑が予想されます。ご来場の際は、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- 病院敷地内の駐車場が満車の場合は、病院南側の市営駐車場をご利用ください。
- 市営駐車場をご利用の際は、当日に限り4時間まで駐車料金が無料となりますので、1F総合案内に駐車券をお持ちください。