

第8回 ビューティーリハビリ講座

「リンゴを握りつぶす？！握力トレーニング & 目元ケア」

～話題の酸素ルームもご体験いただけます～

- 日時：第1回2021年10月17日(日) 第1グループ 10：00～11：00
 第2回2021年11月28日(日) 第2グループ 11：30～12：30
 第3グループ 14：00～15：00
 第4グループ 15：30～16：30

※三密を避けるため、各グループ4名様までのお申し込みとさせていただきます。

●会場：DHCプライベートリハビリセンター池袋

豊島区池袋2丁目7-5ソラーレ 5階(池袋駅西口徒歩5分)

●定員：先着16名様(各グループ4名様まで)

●参加費：500円(税込)※別料金で送迎あり(片道1000円 各グループ先着2名様まで)

☆お支払いは現地にてお願いいたします。

※コロナウイルス感染防止の為、検温と手指衛生のご協力をお願いします。※酸素ルーム内は除菌対策環境を整えて稼働します。

♥大好評！ビューティーリハビリ講座の第8弾を開催♥

今回は、握力向上に向けたトレーニングをお伝えします！

日常生活の中でも、包丁やお箸を持つ・使う際には握力が重要になりますね！

実は、握力は全身の筋力とも関連があるといわれています。

リンゴをつぶすには最低でも70～80kgの握力が必要といわれていますが、
もったいないので本講座ではやりません🍏🍏🍏

また、外出の自粛などでテレビや携帯を見る頻度が高くなっていませんか？

DHCの目元パックを使用し、酷使した目元のケアも実施していきます！

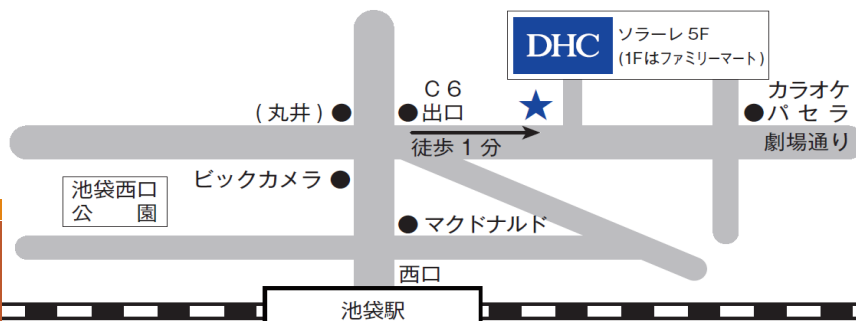
ご興味のある方は是非お申し込みください！！

■お申し込み：お電話または裏面に必要事項をご記入し、FAXでお申し込みください

TEL：03-6887-1717 FAX：03-6887-1718

■お問い合わせ先：DHCプライベートリハビリセンター池袋

TEL：03-6887-1717 担当者：戸津(とつ)・岡戸(おかど)

1階が
ファミリーマートのビル

FAX : 03-6887-1718

ビューティーリハビリ講座

「リンゴを握りつぶす?! 握力トレーニング&目元ケア」

申込書

申込日 : 2021年 月 日

フリガナ		性別	男性 ・ 女性
お名前			
ご連絡先 電話番号			
ご住所	〒		
生年月日	年 月 日 (満 歳)		
参加希望日	①2021年10月17日(日) ②2021年11月28日(日)		
※ご希望日時に○を つけて下さい 参加希望 グループ	① 第1グループ 10:00~11:00 ② 第2グループ 11:30~12:30 ③ 第3グループ 14:00~15:00 ④ 第4グループ 15:30~16:30		
送迎の必要 (別途料金)	あり・なし (片道1000円・参加費別)		

注:直接手渡しでお申し込みを受けたスタッフの方はコピーを
ご本人様にお渡し下さい