

# 今年こそ！ ポッコリお腹を卒業しよう！

日時

1月29日(水)  
10時00分～11時00分  
(受付 9時45分～)

定員  
50名

会場

板橋中央総合病院 講堂



腹筋は内臓の位置を固定する働きを持っており、弱くなると中の内臓を支えるものがなくなるため、お腹がぽっこり出てしまいます。  
簡単なエクササイズを通してこの冬こそポッコリしたお腹を解消しましょう。

講師

リハビリテーション科  
理学療法士

まえたに だいち  
前谷 大地

＊＊ご参加希望の方は講座前日17時00分までにご予約をお願いいたします＊＊

窓口：板橋中央総合病院 C館1階 企画広報室(オレンジカウンター横)

TEL：03-3967-1181(内線 3170)

WEB：右のQRコードからお申込みください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

板橋中央総合病院

