

かわかみ整形外科クリニック

チェアヨガ&リンパマッサージ

地域の皆様の健康維持と
生活の質の向上を目指します！

当院スタッフによるレッスン、施術をお受けいただけます。



チェアヨガ

チェアヨガとは、イスに座って行うヨガです。ヨガマットは使わず、イスを支えにして行うため、体が硬い方や体力に自信がない方、高齢者の方でも無理なく取り組みます。正しい姿勢を保ちながら深い呼吸をすることで、リラックス効果、姿勢改善、自律神経の安定などの効果が期待できます。

是非、ご自身の心身と向き合うきっかけとなればと思います。少人数制、40分間のグループレッスンです。

※完全予約制

毎週火曜日、金曜日

時間：14:00～14:40

場所：当院1階リハビリ室

40分 1,500円(税込)



リンパマッサージ

リンパマッサージとは、体中に流れるリンパ液の循環を促し、老廃物を排出しやすくするマッサージです。むくみやコリの改善、代謝促進、リラックス効果などが期待できます。30分コースで、施術部位は上肢か下肢をお選びいただけます。

・上肢 肩こり、首のハリでお悩みの方
・下肢 足のむくみ、冷えでお悩みの方

※完全予約制

※女性のみのご案内となります

第2、第4月曜日、火曜日

時間：13:00～15:00の間

お1人30分間

場所：当院1階

30分 2,200円(税込)

ご予約は受付、お電話にて承ります



かわかみ整形外科クリニック

Kawakami Orthopaedic Clinic

垂水区学が丘4丁目15-15

TEL:078-786-5688