

5周年記念イベント

医療×スポーツ×食の融合

若返り プロジェクト

参加無料

※ランチョンセミナーのみ
別途ランチBOX代がかかります

2022年10月10日（月・祝） 9:00～16:00

開催会場：メディカルフィットネスfine

埼玉県熊谷市弥藤吾122-1（クリニック・cafe併設）

フィットネス無料開放



気になるマシンや
トレーニング器具を
無料体験

無料イベント開催



スタジオプログラムやセミナー
リラクゼーションブースなど
多彩なラインナップ

当日限定若返りメニュー



当日限定のランチBOXや
若返りスムージー
焼き菓子を販売

●○○○○ 来場時の検温・手指消毒や館内の喚起等の感染対策を徹底してお待ちしております ○○○○●

医療法人社団 nagomi会

主催 健康スポーツクリニック
メディカルフィットネスfine
cafe matsubokkuri

共催 まつだ整形外科クリニック

当日参加OK
（一部予約優先）



お問い合わせ・ご予約

メディカルフィットネスfine

TEL：048-579-5820



公式Instagram：@wakagaeri_nagomi

スタジオプログラム&セミナー

●タイムテーブル●

定員20名（予約優先）

膝・股関節の痛み改善・予防

座ったまま・寝たままできるストレッチや筋力トレーニングを、注意点を含めながら説明し実践していくプログラムです。お気軽にご参加ください！



担当：理学療法士 船川智紀

若返りヨガ

しなやかな身体は若々しさをもたらします。体内に深く酸素を取り込むことで、血流を良くして新陳代謝を活性化させ、肌にハリを与えます。オーガスを輝かせましょう！



担当：ヨガインストラクター 島崎和恵

ひめトレ ※定員10名 完全予約制

ひめトレは、骨盤の一番下で内臓を支えている「骨盤底筋群」にアプローチします。尿もれ改善・お腹引き締め・姿勢の改善に効果的です。悩みを解消しましょう！



担当：健康運動実践指導者 山中真菜美

アンチエイジング

ミニハードルなどを使ってしっかりからだを動かすことで、年齢とともに衰える筋力・柔軟性・俊敏性・バランスを蘇らせます。皆さん若返りましょう！



担当：理学療法士 宮下泰範

9:30~10:00 痛み改善・予防

10:20~10:50

院長セミナー①

11:10~11:40

若返りヨガ

12:00~12:30

ランチョンセミナー

13:00~13:30

ひめトレ

13:50~14:20

院長セミナー②

14:40~15:10

アンチエイジング

院長セミナー①

運動と健康の医学的豆知識ー健スポ通信Reviewー

運動と健康に関する内容を医学的観点からわかりやすくお伝えします！ぜひ健康に役立つ豆知識を増やしましょう。



担当：健康スポーツクリニック院長 澁澤一行

ランチョンセミナー

※完全予約制 別途ランチBOX¥800がかかります



cafeの限定ランチBOXを食べながら参加できるセミナーです。前半は、cafeで普段提供しているドクターとのコラボスムージーや旬の野菜を使用し健康を意識したランチメニューについてご紹介いたします。

後半のセミナーでは、トレーニング後に飲むと効果的な「プロテイン」についてお話しします。ぜひご参加ください！



担当：フィットネストレーナー 根本歩

院長セミナー②

人生100年時代を健康的に生きる3つの秘訣

心身ともに自立し健康的に長生きする（健康寿命の延伸）ために大切なポイントをお話しします。ぜひご参加ください！



担当：まつだ整形外科クリニック院長 松田芳和

同時開催イベント

※一部予約枠あり

フィットネス無料体験

フィットネス内のマシンや器具を自由に体験できます
使い方はスタッフがご指導いたします

リラクゼーションブーム

理学療法士がマンツーマンで
からだの硬い部分を
ほぐしていきます
1人20分
(予約枠・当日枠あり)

若返りプログラム

体組成計や姿勢チェックを
通してからだを評価し
ストレッチやエクササイズを
ご指導いたします
1人30分
(予約枠・当日枠あり)

整形外科健診

膝・腰の健康診断
痛みがない方こそぜひ
お試しください
1回30分
予約不要

美顔体験

マシンを使用した
お手軽リフトアップを
お試しください
1回20分
予約不要

フィットネスへの
入会キャンペーンも
同時開催いたします
見学だけでも大歓迎!!

※ジェルを使用するため
お化粧が落ちる可能性があります

cafe matsubokkuri メニュー

※当日店頭販売のみ

・ランチBOX 各限定10食 ¥800



・若返りスムージー ¥500

ブルーベリーヨーグルトスムージー
ベリーベリー
スムージー



・各種焼き菓子 ¥200

たっぷり黒ゴマきな粉マフィン
レモンマフィン

