

# GRAND OPEN!

医療法人永広会 島田病院は  
運動器ケア しまだ病院へ  
生まれかわりました。

届けたい思いはかわらずに。  
その人がその人らしくあるために。  
私たちは本気で考えました。



シンボルツリーは「はあとふるグループ」にちなんで、  
ハート型の葉をつける桂の木。

1枚1枚色の違いがある、個性あるタイルが  
アプローチに敷き詰められています。



「栄養から体を作る」をコンセプトにした  
カフェも近日オープン予定。

## OUR TEAM!

Warm Heart  
Cool Head  
Beautiful Hands

「地域の元気を実現します」



### 健康未来塾

12/3日・12/10日

運動器ケア しまだ病院  
2017公開講座 &  
Eudynamics ヴィゴラス  
オープンイベント開催

イベント詳細は裏面へ 

■主催 医療法人はあとふる  
羽曳野市榎山100-1 Tel. 072-953-1001  
<http://www.heartful-health.or.jp>



# 健康未来塾

**参加無料**

どなたでもご参加いただけます(予約不要)

運動器ケア しまだ病院2017公開講座 & 新ヴィゴラスオープンイベント

12/3 日 受付 13:30~

1部 14:00~14:40 **開催場所** 運動器ケア しまだ病院  
1F外来リハビリテーションルーム  
ウォーキングを始める前に  
知っておきたいこと! ~効果的に“歩く”ために~  
講師:理学療法士 栗田 仁

2部 14:50~15:40  
ウォーキングに役立つ  
自宅でできる簡単トレーニング習慣  
講師:トレーナー 杉本 久枝

15:50~  
個別相談

12/10 日 受付 13:30~

1部 14:00~14:50 **開催場所** 運動器ケア しまだ病院  
1F外来リハビリテーションルーム  
運動器ケアをきわめる ~しまだ病院のこれから~  
講師:医療法人はあとふる 理事長 島田 永和

2部 15:00~19:00 **開催場所** エントランス棟 ヴィゴラス2F  
新ヴィゴラスイベント ~体験ってこんなに楽しい!~  
■ 教室体験 (ヨガ、TRX、ストレッチボール等)  
■ 簡易体力測定  
■ インボディ・スパイナルマウス測定  
■ 個別相談・入会相談

室内シューズを  
ご持参ください

※15時~19時は無料開放(インボディのみ有料)

新ヴィゴラスイベント詳細

あなたの体力や筋力を  
測定いたします



- 体力測定 【無料】  
足の筋力やバランスの測定  
(立ち上がりテスト、2スラップテスト、Y字バランステスト)
- スパイナルマウス 【無料】  
姿勢のデジタル測定
- インボディ 【税込み500円】  
体格測定(体脂肪、筋肉量など)

■ 当日は藤井寺駅⇄当院までの送迎バスが1時間に2本ずつ開催・終了時間に合わせて運行します

本格的なヨガ  
器具を使用しない次世代型筋トレ  
会社帰りに通える新体験のトレーニング



- ヨガ教室  
アーサナ(ポーズ)、呼吸法、瞑想法の  
3つの要素で健康・美容・ダイエット効果  
が期待できます。



- TRX教室  
器具を一切使わない全く新しい筋トレ法  
です。使うのは特別な紐とあなたの体重、  
そして重力だけ。  
脂肪燃焼、筋力向上に最適です。



MAKE YOUR  
BODY BETTER!

Eudynamics  
ヴィゴラス

■ 筋力トレーニング機器



■ パフォーマンススペース



■ 更衣室 シャワールーム



リニューアルした「Eudynamics ヴィゴラス」は、平日は21時30分まで、  
土・祝日は19時まで営業時間を延長しました。  
一面の窓と夕日の見える窓に囲まれ、開放的な空間になりました。  
高齢者や障がい者の方、トップアスリートにも対応できるよう、  
導入事例が少ない機器を含め、たくさんのトレーニング機器を設置しました。  
ぜひ見学に来てください。会員さん募集中です。

あなたに合った“オーダーメイドトレーニングメニュー”をご提案します

次回開催予定

2018年 2月25日(日)・3月4日(日)  
運動器ケア しまだ病院 1F外来リハビリテーションルーム