



第13回  
ラサンテカフェ  
La Sant é cafe



# あなたはなぜ運動をしていますか？

～運動の効果と正しく効率の良いやり方について～

皆さんはなぜ運動をしていますか？

健康のため、ダイエットのため、ストレス発散……。  
様々な目的や種類がある中、皆さんは運動を正しく、  
効率よくおこなえているでしょうか。

あなたの運動を見直す機会になればと思います！



しみず たく

講師 **清水 拓**

宝田整形外科クリニック  
理学療法士

日時 **12月8日 土**

午後3時～午後4時  
(開場 午後2時30分)



会場 **メディカルフィットネス  
La Sant é スタジオ**

鶴岡市日枝字小真木原88-1  
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)

営業時間内  
にご来館、または  
お電話にて  
ご予約ください

## 原則要予約・参加無料

ソフトドリンク・スナックをご用意  
しております！

気軽な語らいの場・交流の場として、  
ぜひご参加ください♪

※ 動きやすい服装でお越し下さい。



お問合せ

ラサンテ

メディカルフィットネス **La Sant é**

0235(64)8858

営業時間

平日:13:00～21:00

土日祝:10:00～18:00