

金曜日午後からのやさしい運動 助川クリニック にこにこ体操教室



合い言葉は
かんたん ゆっくり。
きっと あなたも大丈夫。

日時:毎週金曜日 14:00~15:00

会場:助川クリニック 3階 多目的ホール

内容:身体の仕組みに基づいて背伸びをしたり、肩を回したりするストレッチや、ちいさなボールを使ったゲームのような運動を楽しめます。

また、体を支えるための筋肉のトレーニングも行うことで、健康維持を目指す継続型の運動教室です。

定員:8名

留意事項:動きやすい服装でお越しください。

参加資格:助川クリニック医師から運動可能と診断された方。

介護・障害者認定をうけておらず、重度の内科疾患のない方。

事前体力測定が参加可能な方。

参加費(税別):¥4,000-/月謝制

初回のみ体力測定費¥1,080を別途申し受けます。

講師:渡邊和人(柔道整復師/健康運動指導士)

申込方法:リハビリ室にてお申し込みください。



こんな方にお勧めです。

- ・運動なんて久しぶり
- ・時折、膝や肩が重だるく感じる
- ・最近、なんだか疲れやすい
- ・若い頃より体重が増えてきた
- ・健康を維持したい

当てはまるようでしたら、
ぜひご参加ください。

