

大募集!!!

元気を作る仲間!

助川クリニックで行う
「あたま足腰しゃっきり運動教室」

本気の**フレイル予防&ロコモ改善**



- ✓ 6種類のチェック方法で「あなた」の状態を把握!
- ✓ 筋肉を鍛えるだけでなく、使えるように!
- ✓ キツイけど『効果的』、疲れるのに『しゃっきり!』

2ヶ月間、週1回 続けられる方限定の運動教室

日時：毎週月曜日（祝日は除く）9：15～10：15（開場9：00）

申し込み方法：リハビリ受け付けに参加の旨をお声がけください。

※教室参加の条件として、事前に助川クリニック 医師の診察をお受けいただきます。

定員：6名（申し込み人数が多数の場合は先着順）

料金：8,000円（税込）※週に一度の運動を2ヶ月間、計8回分を一括でお納めいただきます。