

啓正会 Presents

いきいき健康教室

2/24^土
13:30-15:00

【参加無料】

マシンを使用した本格的なトレーニングから
簡単なトレーニングまで体験いただけます！
健康長寿を目指したいアクティブシニア向け。

【場所】
トラバユ長崎
デイケア

●指導者について	【松本太郎トレーナー】 啓正会のトレーニングジムにてトレーナーとして活動しつつ、 空き時間には各施設へ出向き、体操の時間を提供する。
●内容について	「集団体操（椅子を使った運動）を行い、その後にマシンを 使用した筋力トレーニングを行う。（レジスタンス、エルゴ）」
●クールダウン	トレーニングがひと段落したら、お茶など提供するので、 ほっとされませんか？
●持参するもの	【服装】動ける服装、室内履きの靴、タオル、マスク 【感染症対策】入場時の体温確認、手指消毒、器具消毒 マスクの着用が努力義務となっている。

【注意事項】

- ・マシンの使用方法は、説明致しますが乱雑に扱うと
破損に繋がることもあります。必ず正しい使い方
ご利用ください。
- ・怪我には十分に気を付けてご参加ください。



●お問い合わせ

医療法人 啓正会 トレーニングジム TEL080-4095-1830