



啓正会
Presents



いきいき健康教室

4/27 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自宅でも可能なトレーニングも指導します。足腰の筋力に特化したトレーニングなどを中心に楽しく、一緒に健康を目指しましょう！

【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。必ず正しい使い方をご利用ください。
- ・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

※駐車場はございません。
公共交通機関でご来場ください。