



 啓正会  
Presents





# いきいき健康教室

**7/20** 土  
13:30-15:00

【場所】  
トラバユ長崎  
デイケア

**【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！

●指導者について	<p>【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。</p> 
●内容について	<p>「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）」</p> 
●クールダウン	<p>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？</p> 
●持参するもの	<p>【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。</p> 

## 【注意事項】

- マシンの使用方法は、説明致しますが乱雑に扱っていると  
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

※駐車場に限りがございます。  
できるだけ乗り合わせて来場ください。