小人数で明るい雰囲気のシニアのフィットネスクラブ

令和6年
12月1日
オープン

リハデイしんあい上足洗

明るく・楽しい・優しい！
元気が湧いてくる！

約3時間の集中型の運動で元気を維持！ 歩くを継続！

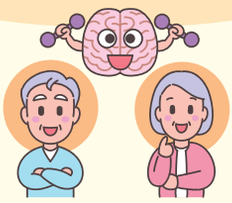
1日のスケジュール
〈午前または午後〉

8:30（12:40）～ お迎え
9:15（13:25）～ 健康チェック
▼ 体操
▼ 運動
▼ コンディショニング
▼ 脳トレ
12:20（16:30）～ お送り

- ☑ 長い時間歩けない！
- ☑ 階段の昇り下りが大変！
- ☑ 家事がつらくなった！
- ☑ 忘れっぽくなってきた！
- ☑ 無理なく身体を動かしたい！
- ☑ 利用者さんが多すぎないところで！

そんな悩みをリハデイしんあいで
解消しませんか？

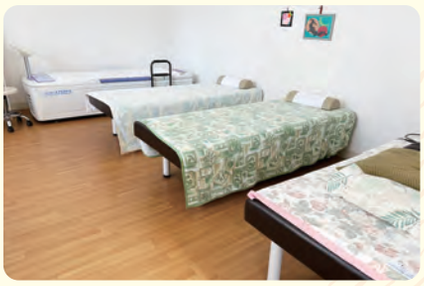
**脳トレ&体操で
頭も身体も活性化**



**柔道整復師による
無理のない運動メニュー**

**身体のコンディショニング
&リラクゼーション**

見学・無料体験実施中！まずはお気軽にご連絡ください。



リハデイしんあい上足洗

【静岡市介護保険事業所番号：2294203118】静岡市葵区上足洗2丁目11-5
☎ 054-249-2828 FAX 054-249-2829
担当：大井 ☎ 080-4442-7385 お気軽にお電話下さいませ！