

メディカルフィットネスセンター和仁会 おすすめプログラム



あなたのカラダの為にやる

カラダ😊教室

「加齢と共に、身体を動かすことが億劫になってきた…」
「体力の衰えを感じる…」、「出掛けるのが億劫…」
と、いう方はいませんか？

自分の身体と向き合いながら、楽しく身体を動かして機能改善・
低下予防を目指すグループレッスンです♪

毎週**木**曜日

10:40～11:25

歩行機能低下予防クラス

歩き幅の維持やスムーズな歩行に必要な
トレーニングやストレッチ、姿勢維持

毎週**金**曜日

10:40～11:25

認知機能低下予防クラス

認知機能低下予防を目的とした脳トレ
やイス座位又は立位でのリズム体操や
トレーニング

毎月、体力測定(開眼片足立ち・TUG)を行い運動効果の確認を実施します。

現在、**要支援認定を受けた方**も楽しく参加されています。

週1回から利用可能です。

無料送迎バスを運行しておりますので、運行コースなどお問合せ下さい。

