

2018年
春号

にこにこ通信



ご担当者様へ

いつも大変お世話になっております。

寒の戻りもようやく終わりを告げ、暖かい（暑い？）日が続くようになりました。身体を動かしやすい季節になり、利用者の方々も春らしい色を身にまとって軽快に運動されています。

新年度ということで、新しいプログラム「にこにこサーキット」をスタートさせることになりました。

今後ご利用される方々にご満足いただけるサービスを心がけてまいりますので、体力作りや運動を希望される方がおられましたら、是非ご紹介をお願い致します。

利用申込み、
体験利用、ご見学は、
お気軽に
ご相談ください！

【現在の空き状況】

定員8名/日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:30~12:00	○	○	○	△	×

○…お受け入れ可 △…残りわずか ×…お受け入れ不可

【にこにこサーキット】



○運動効果

複数の筋力トレーニング種目を取り入れるので、全身の筋肉のトレーニングも身体のある部分にターゲットを絞ったトレーニングも可能です。

また、同時に有酸素運動による効果も得られることから、総合的に体力を向上させることができます。

○運動内容

自重やセラバンドなどのアイテムを使った筋力トレーニングと足踏みなどの有酸素運動を交互に一定の時間継続して実施します。

○運動強度

自覚的運動強度のやや楽からややきついの間で行っていただきます。

アイテムの重さなどで負荷の調整を行いますので、体力レベルの低い方から高い方まで運動効果が得られます。



和仁会にこにこ地域支援センター
福岡市西区生の松原1-33-1
営業/月~金曜 10:30~12:00

092-895-3107