

門倉メディカルフィットネス MOVE ON

楽 楽

シニア向け Raku Raku健康教室



椅子に座ってできるストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ等を楽しく行う教室です。
運動習慣を身につけ、一緒に介護予防を始めましょう！

全 12 回 毎週火曜日 (9時10分 ~ 10時10分)				
11月	5日	12日	19日	26日
12月	3日	10日	17日	24日
1月	7日	14日	21日	28日



運動・栄養に関するミニ講話で
生活習慣を見直しましょう！

【場所】 門倉メディカルフィットネス(門倉医院2階) フィットネススタジオ

【時間】 毎週火曜日 9時10分~10時10分

【内容】 介護予防に関するミニ講話、ストレッチ、音楽に合わせて楽しく筋力トレーニング、脳トレ等

【料金】 1ヶ月 4,000円(税別)

【申込方法】 門倉メディカルフィットネス MOVE ON受付にてお申込下さい

【持ち物】 動きやすい服装、室内用シューズ、水分、タオル

お問い合わせ

〒278-0033

TEL **04-7124-5225** 千葉県野田市上花輪628番地の1 門倉医院2F



KADOKURA



MEDICAL
fitness