

いきいき

フィットネス

3月21日(火)

14時~15時

(事前予約をお願いします)

参加費 **無料** ・ 定員 **20**名

持ち物 汗拭き用タオル・飲み物

服装 動きやすい服装(上履き不要)

※マスク着用をお願いします

姿勢×柔軟×バランス体操で**動きやすい体**を作しましょう!

たくさんの方のご参加お待ちしております

こんな方におすすめです

☆外出に自信がない

☆足腰が弱くなってきた

☆つまずきやすくなってきた

☆体力が落ちたと感じる

☆家にいてもつまらない

☆外出するのが億劫だ

当日のメニュー (人数等により若干変更することがあります)

準備体操

無理のない準備体操で
身体をあたためます



バー体操

平行棒につかまりながら
足腰を鍛えます



歩行姿勢チェック

人口知能を活用した
最先端システムで、
歩行状態を解析。

解析結果は
お勧め体操と一緒に
プレゼントします



ご予約・お問合せは (有) あい **デイフィット ラクティ**

住所: 大泉町日の出 1-10 電話: **55-4204**

事業内容: 福祉用具販売レンタル・リフォーム
訪問介護・デイサービス・介護職員教育研修

※物品の販売や勧誘はいたしませんので安心してご参加ください



※新型コロナなどの社会状況によっては中止になる可能性があります