

無料送迎つき

四郎丸わいが家

ながおか医療生協 けんこう運動教室

今より歩けるようになるための教室

(9月～H28年3月末)利用者大募集中！！

☆今よりも『よりよく歩く』をテーマにした教室です☆

- 転ばないために・・・
- 膝や腰への負担を減らすために・・・
- スタスタと歩けるようになるために・・・
- すぐに疲れてしまわないために・・・

そんな歩き方を習得するために、それぞれに合った歩き方指導を行います！
また、歩行に必要な筋力を鍛える運動を行い、目標への到達をサポートします！

- | | |
|-----|--|
| 対象者 | ●要介護認定を受けていない方
●今の歩行状態を維持、改善したいと思っている方 |
| 参加費 | 月額 4,000円 |
| 会場 | 四郎丸わいが家 けんこう運動教室
土合4-1-14 |
| 日時 | 毎週 火曜日 9:30～11:30
※祝日等はお休みになります |
| 期間 | 9月～H28年3月末まで |
| その他 | 希望される方には無料で送迎をいたします
(会場より片道およそ10分圏内)
直接来て頂くことも可能です。詳しくはお問い合わせ下さい |

**“歩く”という当たり前のことが、いつまでもできるように！！
お気軽にお問い合わせ下さい♪**

お問い合わせ・お申し込み先
四郎丸わいが家 けんこう運動教室
TEL 39-2882