

富士川・松野エリア初のサービス

# ループ治療院富士川デイトレーニング

新規利用者募集中！



## どんなことをするの？

無理なく身体を動かし、心身の機能低下や転倒を予防します。

専門家が皆さんの状況に応じて、急がずゆったり進行していきます。運動から遠ざかっていた方も安心してご参加してください。明るく楽しい教室に参加し、バランス機能や運動機能を鍛えて元気で過ごしましょう。

## デイトレーニング詳細

- ・定員：10名
- ・営業日：水・金曜日
- ・年間休日：祝日・夏季休業・年末年始休業
- ・時間：9：00～10：30（90分）
- ・送迎：有り（片道20分以内）

### 実施内容

- ①血圧・体温測定
- ②椅子で全身ストレッチング
- ③リズム体操と機能訓練運動
- ④嚙下体操や正しい歩行に取り組む
- ⑤終了

無料体験レッスン随時受付中！

### <指導員紹介>

以前、勤務先で高齢者向けに運動指導の実施経験有り。

鍼灸マッサージの国家資格他、日本スポーツ協会アスレティックトレーナーとスポーツプログラマーの資格を保有



実施事業所

ループ治療院

開催会場

富士市中之郷724  
JAふじ伊豆富士川支店南 ふれあい棟

お申込み/お問い合わせ

080-6627-0037（菊地さくら）  
留守電の際はメッセージをお残してください