運どう屋
Integrity Conditioning

参加者募集

原川コンディショニング教室

～生涯 活き意気できる!! カラダづくり～

運動の専門家と一緒に「目的ある運動」を！
ライフパフォーマンスの向上を目指そう！

ライフパフォーマンス：それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態

日　時：毎週 **木** 曜日10:00～11:30　**定　員**：**10名** 程度
（送迎は行っておりません）

対象者：原川地区在住の65歳以上の方

★1 介護保険認定を受けていない カラダの機能低下を感じる方

★2 介護保険サービスから卒業した方

参加費：初回：500円　2回目以降：単発 1,000円（4回券 3,300円）

内　容：ご自身のカラダさえあれば行える全身運動
（ストレッチ・筋トレ・バランス・歩行・リズム体操 等）

★参加者（希望者）は、運動指導者 や 理学療法士 にカラダの相談が可能です（要予約：20分程度）

会　場：インテグリティ コンディショニング
（ 通称：運どう屋 ）
高松1丁目4-24（駐車場4台）
可能な限り 徒歩・自転車 でお越しください

連絡先：原川地域包括支援センター
TEL 097-547-8201