

楽しく動いて、元気なカラダを目指しませんか？



原川地域に在住の方限定！
定期開催の体操教室

いまから始める！
健康寿命を延ばす秘訣

原川コンディショニング教室

初回参加
無料

参加費：1回 1,000円
4回券 3,300円

／ 今だけ！はじめやすい無料体験キャンペーン ／

📅 初回体験 ▶ 無料！（通常500円）

👥 お友達紹介でおトク！紹介した方・された方どちらも《1回無料》★

🔄 紹介を続けると...なんと《毎回無料》で参加OK！
（定員になり次第、受付終了となります）

日程

毎週 **月木金** 曜日

時間

10:00～11:30

場所

運どう屋 インテグリティコンディショニング

住所

高松1丁目4-24

定員

先着**10名** 月・木曜日は6名まで

対象

原川地域にお住まいの65歳以上の方

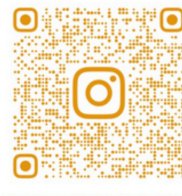
介護保険サービスから卒業した方

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

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください



ウェブサイト



⑧INTEGRITY_CONDITIONING
Instagram



お
申
込
み

原川地域包括支援センター ☎ 097-547-8201

申し込み お電話にて直接お申し込みください ↗

- ・お申込みは先着順となります。
- ・ご夫婦／ご友人とのご参加も大歓迎です！

詳しくは裏面をチェック！

原川コンディショニング教室

【内容】

ゆったりコース (毎週金曜日)



9:50頃- 受付開始

健康・体調チェック

その日の体調確認を行います。
必要に応じて血圧測定なども実施。

10:00- 運動開始

体力に不安でも安心・安全

運動したいけど転倒が不安な方へ
安心して取り組める内容をご用意しています。

【対象】
ココロとカラダを整え、毎日を元気に過ごしたい方

10:50- 体調チェック

健康相談

日常生活で感じるカラダの悩みがあれば
お気軽にご相談ください。

11:00- 交流会

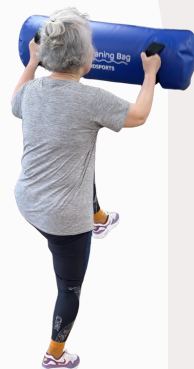
よりみちティータイム

お茶を囲んでおしゃべりする交流の場です。
日々の中に、ちょっとした楽しみを。



10:00
スタート

しっかりコース (毎週月・木曜日)



9:50頃- 受付開始

健康・体調チェック

その日の体調確認を行います。
必要に応じて血圧測定なども実施。

10:00- 運動開始

全身を整えて鍛える

お一人おひとりのカラダの状態に合わせて、
「座る・立つ・歩く・バランスをとる」など、
できる動きを少しずつ増やすことを目指します。

【対象】

- ・日常の動作をもっと楽にしたい方
- ・体力をつけて、趣味や旅行を楽しみたい方
- ・スポーツや運動を無理なく続けたい方
- ・「もっと動けるカラダ」を目指したい方

11:20- 体調チェック

健康相談

日常生活で感じるカラダの悩みがあれば
お気軽にご相談ください。



11:30
終了・解散