

日本スポーツ振興パークみらい

相談

自分の体と
向き合う時間は
必要です！



健康相談 体組成計測定



隔月第3土曜日 9:00-11:00

参加費

500円

(税込)

自分のからだと健康のいろはを学ぼう！！

対象者

成人以上

実施

フレイル予防プログラム シニア健康運動教室

11:00-12:00



内容

1. 生活習慣病や膝や腰の痛みの改善
2. 健康と要介護認定となる間の、心身の不調状態の改善
3. 健康寿命延伸、ロコモティブシンドローム対策、
転倒予防の体操や認知予防のトレーニング
4. 糖尿病予防運動など



講師

健康相談業務の監修



つくばメディカル病院に併設された健康増進施設において医師の判断に基づき、10年以上に渡り健康相談・運動療法等を行ってきた当協会職員の健康運動指導士です！

開催場所

研修道場or武道場



お申込み

日本スポーツ振興パークみらい

☎：0297-58-4005

：info.mirai.undokoen@gmail.com

窓口での対応もしています！

