

ご本人様はもちろん、ご家族・お知り合いに是非、お伝えください!

介護予防デイ・グランツが地域の皆様へお伝えする耳よりセミナー

介護予防のためのフィットネス

8/29(土)・31(月)・9/5(土)

加齢に伴う身体機能の変化や介護予防における運動の可能性についてスライドを見ながら分かりやすく解説いたします。さらに介護予防のための運動を実際に体験していただきます。

〈定員〉各回10名 ※3日間とも同じ内容で行います。

※受講はお一人様1回まで
予約制(開催日前営業日までの完全予約とさせていただきます。)

〈対象〉介護予防に関心がある方、65歳以上のご家族がいる方

受講
無料

ご参加者
1名様より
開催します!

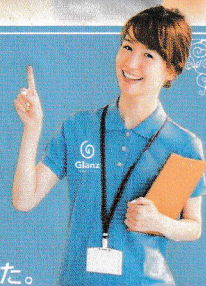


当日のスケジュール

| | |
|-------|--|
| 10:00 | 開場 |
| 10:15 | 【講義】介護予防のための フィットネスセミナー「筋肉量低下予防編」 |
| 10:45 | 【見学】介護予防デイ・グランツ 施設見学 |
| 11:00 | 【実技】かんたん介護予防運動の体験 椅子に座ったままでもできる体操をご紹介します。 ご自宅でも継続して行っていただける内容です。 |
| 11:30 | 【ご案内】介護保険の活用方法等 |
| 11:45 | 終了 |

次にひとつでも当てはまる場合は
是非とも本セミナーへご参加ください。
ご家族のご参加も歓迎です!

- ✓ 明らかに足腰が弱くなったと感じている。
- ✓ 何もないとこでつまづくことが多くなった。
- ✓ 速く歩いたり、長く歩くことができなくなってきた。
- ✓ 最近、背中が丸まってきたと言われることがある。
- ✓ 最近、食が細くなってきた気がする。
- ✓ 運動はいつも三日坊主になってしまう。
- ✓ 運動はしてみたいが痛みや持病があって不安だ。
- ✓ 若い人たちといっしょのスポーツジムは何となく気が引ける。



生きるげんき、リハビリで。

R&O リハビリ病院グループ

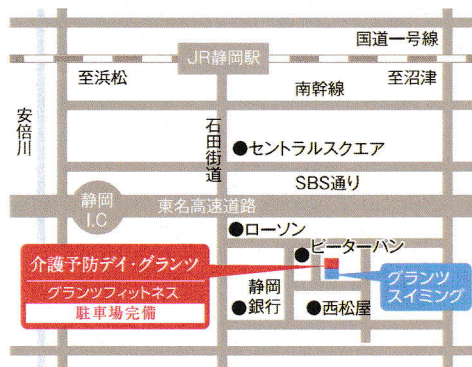
介護予防サービス・グランツ

要介護1・2 要支援1・2 事業対象者 事業所番号 2274208590

ご予約・お問合せはお気軽にお電話にて!

tel.054-260-7206

〒422-8036 静岡市駿河区敷地1丁目18-28 グランツフィットネス1階
【受付時間】月～金/9:00～16:00 土/9:00～14:30 ※日祝休み



Glanz

Life Support & Fitness

グランツフィットネス
グランツスイミング
介護予防デイ・グランツ

本セミナー受講に際してはご自身またはご家族等の送迎での通所をお願いします。グランツの送迎車は運行いたしません。