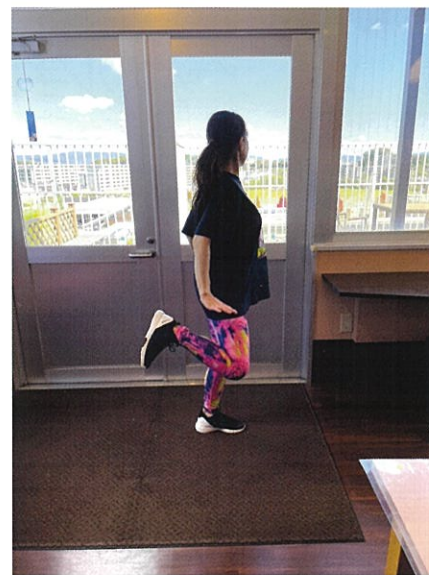


はつらつアップル体操教室 『継続は力なり③』



講師 丸岡美奈 理学療法士

令和6年 3月10日(日) 10時~11時
参加費 500円 当日ご持参下さい
場所 アップル学園前2Fデイケアフロア
定員 40名



『健康寿命を伸ばして
楽しい毎日を!』

定期的な運動で持久力アップ!
健康寿命を知っていますか?

★ご用意いただくもの★

・室内用の靴・汗拭きタオル・水分補給のドリンク・参加費

①ご来場での参加の方は

アップル学園前 ☎0742-51-2200にお申込み頂き、下記の会場へお越し下さい。お車の場合は申込時にお伝え下さい。



②ZOOM無料オンラインで参加の方は

アップルホームページのメールでお問い合わせに下記の内容を入力し送信して下さい。

- ・名前・メールアドレス
- ・連絡先
- ・はつらつアップル体操ZOOM参加希望



4月から体操教室短期コース開講!!

お申込み、同時に受け付けております!裏面をご覧ください

医療法人北寿会 アップル学園前

☎ 0742-51-2200

ホームページ: <http://www.apple-g.or.jp/>

〒631-0003 奈良市中登美ヶ丘4-3

アップル学園前

検索



はつらつアップル体操教室短期コース開講！



講師 丸岡美奈 理学療法士

実施日 4/12・19 5/10・24 6/7・2 | の金曜日
参加費 全6回 3000円
場 所 アップル学園前5Fいこいの広場



座位クラス 13:30~14:30 10名
『音楽に合わせて座って楽しく筋力アップ』

立位クラス 15:00~16:00 10名
『椅子につかまり、音楽に合わせて簡単ステップで
楽しく転倒予防』



<内容>

- ・初回と最終回は運動機能測定会実施！
3/10体験会後にも実施します
- ・先生と皆さんでコミュニケーションを取りながら体操を楽しみます！
- ・少人数制だからゆっくりご自分のペースで安心できる環境！
- ・継続することで自信や変化が実感できる！

お申込みはお電話で。先着順になりますのでお早めにお申込み下さい

医療法人北寿会 アップル学園前

☎ 0742-51-2200

ホームページ：<http://www.apple-g.or.jp/>

〒631-0003 奈良市中登美ヶ丘4-3

アップル学園前

検索

