


# おうちで元気!!

え

で

まめ

通信冬号

介護予防に効果的なのは[体操]や[運動]です  
『老化』は足から とよく言われますが、  
運動で一番重要なことは、『足 』を鍛える事です。

効果的な運動を知ることで、頭や体、心の老化を  
できるだけ遅らせたり、逆に今よりも運動機能が  
上がり、身体が若返るという事が報告されています。

何歳からでも正しい方法で取り組めば、見違える  
ような効果が表れます。

いつまでも、**え**で **まめ** な体を  
一緒につくりましょう!

いつでも見学OK!  
1日体験のご利用も  
出来ます。



この季節、寒いからと言って  
身体も丸くなりがちですが、  
寒くて硬くなってくる身体を温  
める体操を取り入れて、寒さ  
から体を守っていきましょう



ご自宅まで  
お迎え  
《無料》

健康  
チェック

個浴なので  
ゆったり

脳レ  
手指訓練

美味しい昼食

予防体操