

お家で元気!!

え

で

まめ

えでまめ通信春号

平成27年4月発行

お家でいつまでも元気に暮らす為の
身体作りを応援します!

健康運動指導士が考案した体操で元気ハツラツ♪

自分はまだ元気だから大丈夫と思っていませんか?
風邪の予防や病気の予防と同じで、『介護の予防も
元気なうちから』が大切です。

何歳になっても、身体の働きを向上させることが
出来ます。

加齢により筋肉のこわばりや関節が
伸びにくくなってきます。

身体の機能を低下させない為にも
毎日の体操が大事です!



考案者：児玉美幸氏

*健康運動指導士って…なんだべ?

保健所、保健センター、病院・介護施設
などにおいて、皆様の健康の維持・改善
する為に安全かつ適切な運動
プログラムを提案、指導する
専門家のこと



*予防につながる体操でカラダを元気に!
たくさんの笑顔でココロを元気に☆

「日常に笑顔と適度な運動を♪」

こもれびで、ココロとカラダを
元気にしましょう。



健康運動指導士
横尾堅一郎

いつでも
見学OK!
1日体験の
ご利用もできます



ご自宅まで
お迎え



健康
チェック



個室なので
ゆったり



脳トレ
手指訓練



美味しい昼食



予防体操



デイサービスセンターこもれび

018-872-2201