

健康のための

太極拳ゆったり体操教室

足温浴付き

対 象： 医者に運動を禁止されていない方

日 時： **毎週 第 1, 2, 3, 4 土曜日**（第 5 土曜日は休み）

① 10:00 ~ 11:30

② 13:00 ~ 14:30

料 金： **月額 4,500円**、又は1,250円／1回

※ 税込み

※ 足温浴料金、保険料込み

予約制です
お申し込みは
こちらまで！

会 場： デイサービスひだまり

東京都狛江市岩戸北 4-17-24 キャッスル 5-102

携帯：**080-8739-7638**

担当：三瓶浩一（さんぺいこういち）

内 容：

- (1) 体温・血圧測定、当日の健康状態の確認
- (2) 足温浴（秋田玉川温泉の岩盤浴で血流改善）
- (3) 準備運動
- (4) 休憩、水分補給
- (5) 太極拳ゆったり体操
- (6) 下肢の筋力トレーニング & 口腔体操等



足温浴で血流改善
（足の岩盤浴）

持ち物：

タオル又はハンカチ、水分補給のための飲物
上履きは必要ありませんが、寒さ対策のため、少し厚手の靴下か、ソックスカバー等をお持ち下さい

お気軽にどうぞ！

