

太極拳ゆったり体操教室

見学・入会の方
今なら「温泉ソックス」
プレゼント！

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： **4回分チケット 4,500円** ※500円お得！
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、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) 太極拳ゆったり体操
 - (5) 下肢の筋力トレーニング & 口腔体操等
 - (6) 歩行評価（AIを活用したコンピュータ分析）
- ※各運動の合間に休憩、水分補給



足温浴 大人気です！
（全身の血流改善）

※足温浴だけのチケットもあります

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、足冷え対策のため、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！



あなたはちゃんと歩けていますか？

- 「太極拳ゆったり体操」で体幹を鍛え
- 「歩行評価」で体操の効果を確認し
- 楽しみながら、自分で歩く能力維持を目指しましょう！