

一般の方のための

太極拳ゆったり体操教室

対 象： 医者に運動を禁止されていない方

見学・入会の方
今なら「温泉ソックス」
プレゼント！

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：**070-8518-0506**

担当：川 昌央（かわ まさお）

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
- ※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
- 「足温浴」で免疫力を向上させ
- 楽しみながら、自分で歩く能力維持を目指しましょう！