

# 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： **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)

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！