

# 梨雲苑 DE 健康増進トレーニング

社会福祉法人 梨雲福社会

## いきいきラボ

いきいきした毎日のためにトレーニングを一緒に！

開苑日時：月・火・木・金曜日

午後3時受付 3時30分～開始(約60分)

利用場所：梨雲苑1階 機能訓練室



料金 1回 200円

定員 1回 6名

「最近身体動かしてないなあ…」

「運動でもしてみようかな！」

というあなたに

オススメです！

対象：呉羽地域在住の方

60歳以上で来苑できる方



内容：健康チェック（自動計測）

15:30 ストレッチ運動

15:45 マシントレーニング

ダイエットにも効果的！



理学療法士(PT)が  
個別のトレーニング  
メニューを相談します

