

Biora des Fitness

クラブフィット

始めよう、新しい介護予防

- ・安心の少人数制
- ・セルフケアもサポート

※事前の申し込みが必要です。

＼ まずはやってみよう!! /

クラブ1日体験

通常500円

>> 今なら0円

※1

対象者：身体を動かしたい65歳以上の方
 日にち：毎月第2，第4水曜日
 時間：10:00～12:00
 場所：デイサービスセンタービオラ2階
 参加費：月額1,000円

※1 65歳以下の方や介護保険の認定をお持ちの方、通所事業所を利用されている方については要相談

- ・定員10名
- ・クラブをスムーズに運営する為、事前申し込み制とさせていただきます。
- ・水分補給の為、水筒などに飲み物のご準備をお願い致します。
- ・送迎はございませんのでご了承ください。
- ・駐車場には限りがあります。自家用車で来られる方は事前にお知らせください。
- ・初回のみ、個別情報シートをご記入いただきます。

クラブ フィットの内容

TRX(サスペンショントレーニング)

- ・スクワット
- ・歩行訓練
- ・バランス訓練
- ・エアロビクス
- ・下肢リラクゼーション

マシントレーニング

- ・4種類の自主訓練

脳活性メニュー

- ・身体を休めながら簡単な脳トレ



社会福祉法人慶明会
デイサービスセンター ビオラ

880-0035
宮崎市下北方町常盤元997番地1

TEL. 0985-82-7500

クラブの見学もできますので、どうぞお問い合わせください。担当 / 甲斐・油谷

