



庄内余目病院

健康推進センター

その体の悩み、運動で解決!



コース料金

1回 **500**円

《要予約》

※入会金は不要です。会員の方はもちろん、はじめての方もどなたでもご参加いただけます。

60歳から始める“ゆるフィットネス”

最近「なかなか痩せない」「体力が落ちてきた」「肩こりや腰の痛みが気になる」など、体や健康に不安を感じていませんか？そんなあなたは運動不足かもしれません。まず、運動を始めてみませんか？この教室では、ストレッチやイス・マット運動を中心に、体をほぐしながら筋力・体力・柔軟性を少しずつ高めていきます。無理なく続けて、いつまでも元気に動ける体を目指しましょう。

コース内容 ⇒ ストレッチ、筋トレ、コーディネーショントレーニング等の運動を行います

開催日時 ※すべての回への参加はもちろん、希望の回のみでの参加も可能です。

- 2025年12月20日(土) 10:00~11:30 (9:45 受付) 担当：島谷
- 2026年1月17日(土) 10:00~11:30 (9:45 受付) 担当：高橋
- 2026年2月7日(土) 10:00~11:30 (9:45 受付) 担当：島谷
- 2026年3月14日(土) 10:00~11:30 (9:45 受付) 担当：高橋

場所 庄内余目病院6F 健康推進センター

対象 60~75歳の介護認定を受けていない方
15名程度 (定員になり次第、受付終了)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物等

私たち健康運動指導士がサポートします

「ストレッチと軽い筋トレで体力アップ。動かす心地よさを実感でき、初めての方でも楽しく続けられます」

高橋未央、島谷一成



※教室内での事故等については責任を負いません。ご了承ください。



医療法人 徳洲会

庄内余目病院

健康推進センター

ご予約の際は、お電話または右記QRコードよりご予約ください。



0234-43-3434 (代表)

電話受付時間：月~金曜 8:30~16:30

〒999-7782 東田川郡庄内町松陽1-1-1

<https://www.amarume-hp.jp/>

