



医療法人社団 恵正会

にのみやデイサービスセンター・アネックス

# シニア トレーニング・クラブ

## ☆筋トレ



## ☆脳トレ

## ☆遊トレ

介護予防という言葉が広まっている現在、日常生活の不活発な状態による心身機能の低下を予防することが大切とされています。そこで、当施設では65歳以上の方を対象とした『シニア トレーニング・クラブ』を開設しました。このクラブは、「筋トレ」「脳トレ」「遊トレ」といった3つの要素を取り入れながら、明るく楽しい介護予防を目指しています。

### 実施プログラム

- ◎体力測定 ◎パワーリハビリ ◎マット運動 ◎リンパマッサージ
- ◎料理教室 ◎手芸教室 ◎パソコン教室 ◎学習レク(脳トレ) などなど

～ご要望に応じて準備していきます～

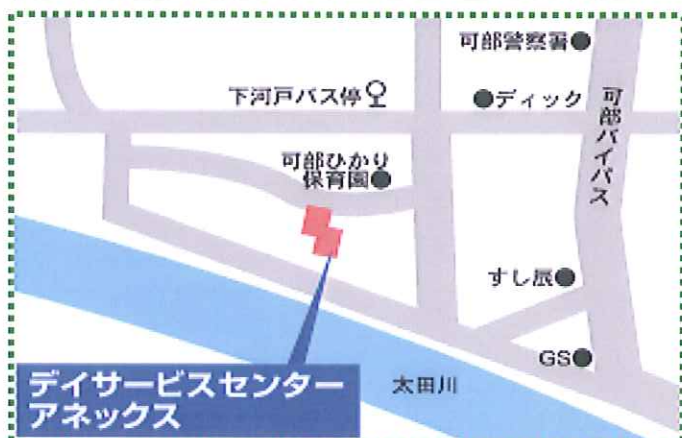
・日 時 : 毎月2回開催 10時～15時 (日程表を参照してください)

・利用料金 : 1回 1000円 (食事・送迎代含みます)

**午前だけ!午後だけ! そんな運動希望の方も大歓迎!!**

(午前 or 午後のみの方で昼食を希望されない方・・・利用料500円)

・対 象 : 60歳以上で介護保険対象外の方



〔お問い合わせ先〕

医療法人社団 恵正会  
にのみやデイサービスセンター・アネックス  
広島市安佐北区亀山1丁目17-16

電話 819-1155

担当 宇多雅和 (うだ)

# 平成23年 日程表

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

4月


日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

 シニアトレーニング・クラブ開催日



にのみやデイサービスセンター・アネックス  
シニアトレーニング・クラブ