

主催
医療法人社団翔洋会
リハビリテーション部

／笑って、動いて、つながる時間／

ヘルスケア フィットネス ワークショップ

辻内科循環器科歯科クリニックの隣、
大泉学園ふきのとう

屋内外で 4つのブースを巡り、楽しく体を動かします！



筋トレ

無理なく筋力アップ！
運動指導員が
安全にサポートします。



リズム体操

音楽に合わせて
楽しく体を動かし、
心もリフレッシュ！



ストレッチ

体をほぐして
柔軟性 UP！
ケガの予防にも。



サーキット運動

いろいろな動きで
体力 UP！
楽しくチャレンジ！



11月8日(日)
10:15~12:00 (受付 10:00~)

雨天決行(室内のみの運動に変更させていただきます)



おおむね60歳以上の元気な方
※医師から運動を制限されていない方



無料



動きやすい服装・運動靴
タオル・飲み物

申込方法

お電話、または右のQRコードからお申込みください。

☎ **03-3924-2215**

受付時間 平日 9:00~17:00

締切：前日16時

「ヘルスケアフィットネスの予約」と
お伝えください。



お申込みは
こちらから！



会場

辻内科循環器科歯科クリニックの隣、

大泉学園ふきのとう

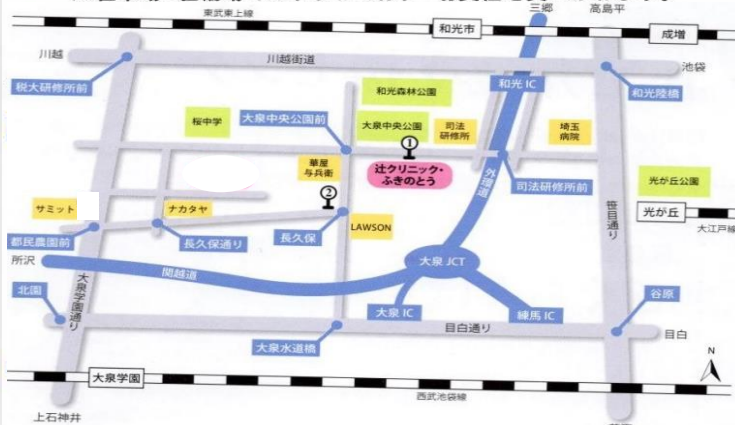
大泉学園駅より

① 成増行きバス、大泉中央公園下車すぐ

② 長久保行きバス、長久保下車徒歩 5分

※当日は施設内駐車場・駐輪場をご利用頂けます。

※駐車場・駐輪場でのトラブルは、一切責任を負いかねます。



△ 注意事項：当日の怪我・トラブル等に関しては、一切の責任を負いかねます。ご了承ください。

介護老人保健施設
大泉学園ふきのとう

〒178-0061
東京都練馬区大泉学園町 8-24-25

☎ 03-3924-2215 (代表)
「ヘルスケアフィットネス宛」とお伝えください。

受付時間
平日 9:00~17:00