

呉ステーションサロン

場所：呉市中央1丁目3-8 呉ステーションホテル2階

健康寿命をのばそう！～Smart Life Project～

毎週 木曜日（第5木曜・祭日はお休みです）
実施時間 10時～12時
内容 健康チェック・介護予防
講師 トニー前川先生
参加費 500円



担当 講師 トニー前川先生 [(財)日本スポーツクラブ協会公認
スーパーマスタートレーナー]

「元気で長生き」を合言葉に 運動をして筋肉の「貯筋」を！
バランスボールやガンバルーン（ミニボール）を使い音楽リズム体操を交え、
「意欲・楽しみ・希望」を湧きたたせカラダ全体を、脳を刺激し、活性化！！
今や予防の時代！
元気な内に筋肉の「貯筋」
長寿社会の中で 輝いて生きていきましょう！！



バランスボール使用の様子



ガンバルーン(ミニボール)使用の様子
金曜日は喜久屋でお待ちしています。

呉ステーションホテル2階



申込みは、社会福祉法人本城福祉会 特別養護老人ホーム柘ノ木荘 内
☎(0823)34-2755 担当 宮本までお願いします。

FAXでも受け付けます。☎(0823)34-2757