



教室参加者募集中

リハビリフィットネス大永寺

～楽しく気持ちよく、体も心もリフレッシュ～

満足度 92%

- 姿勢が良くなった
 - 手が上がるようになった
 - 腰の痛みが軽減した
 - 倒れなくなった
- などなど！

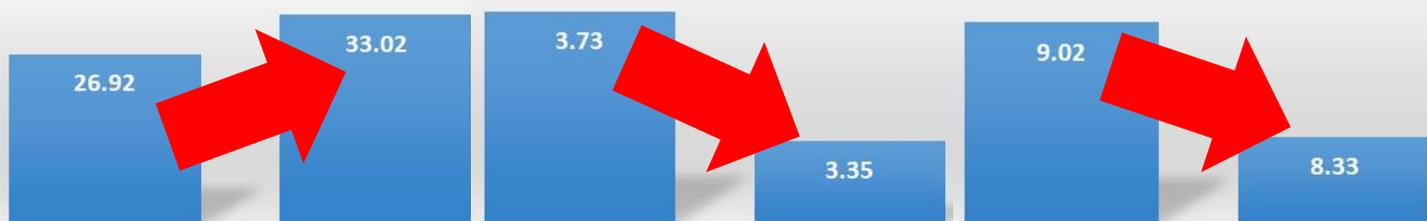


体力測定結果

開眼片足立ち

5m歩行(最大)

TUG



バランス能力アップ！

歩く速さが速く！

立ち座りが速く！

65歳以上で名古屋市の日常生活支援総合事業対象者と認定された方は
1回 約250円～ 利用可能！まずはお気軽にお問い合わせください！！

リハビリフィットネス大永寺 TEL : 052-795-2555

〒463-0087 愛知県名古屋市守山区大永寺町85番地

こんな方におすすめの教室です！

- ✓ 最近あまり家から出なくなった方
- ✓ 転倒に対する不安がある方
- ✓ 手すりを使用せずに階段を登れない方
- ✓ なかなか体を動かす機会がない方
- ✓ 痛みや病気で体を動かすことに不安のある方 など・・

教室内容の一例

ストレッチ



骨盤体操



レクリエーション

教室開催スケジュール	月	火	水	木	金
9:00~10:00			○		○
13:00~14:00	○				○

無料体験できます！

お気軽にお問い合わせ下さい

リハビリフィットネス大永寺
TEL: 052-795-2555

