

9/18(日) 介護予防プログラム

無料



- ・ 自立した生活したい
- ・ 転倒の不安をなくしたい
- ・ 充実した生活を送りたい
- ・ 最近体の衰えを感じる
- ・ 手軽な介護予防方法

ライフキネティック理論

左右の手足の運動＋視覚機能や
認知機能のトレーニングで
脳の柔軟性を高めます



座学15分＋楽しみながら運動・脳トレ45分

日時 9/18 (日) 11時～12時

対象

60歳以上の方、
又はご家族の為に
お聞きになりたい方

持ち物

飲み物、タオル、
動き易い服装、室内靴



お申込みは 店頭かお電話で！
れんげじスマイルホール

☎ 054-641-7715

10時～17時 休場日：木曜日

無料

定員25人
(先着順)
締切 9/15



理学療法士による

無 料

あかちゃんの運動講座

9.25 (日) 11:00~12:00



赤ちゃんの運動発達をサポート

①月齢ごとの運動発達のポイントをお伝えします

②赤ちゃんの運動をお手伝いしましょう！

③親子で楽しく運動しましょう！

④幼児期の運動の必要性をお伝えします

⑤質問・相談タイムもあります



講師

相馬綾子先生

(理学療法士)

申込方法

受付またはお電話にてお申込みください。
電話054-641-7715 受付可能時間/木曜除く10時~17時

対 象

~1歳までのお子様の保護者

定 員

15組 (赤ちゃんと保護者の二人一組・最小催行人数1組)

持 ち 物

飲み物・タオル・動きやすい服装・お出かけセット

主 催

株式会社ティップネス れんげじスマイルホール指定管理者

子育て中のママへ 美姿勢 企画

夏に向けてキレイな**姿勢**づくりしませんか？

“**背骨**”×“**骨盤**”に特化したプロ

柔軟性UP！しなやかな身体

を目指そう！

今月は・・・



美姿勢

ワークアウト

自分の時間が作れない・・・

運動する時間がない・・・

子どもがいるから毎週は難しい・・・

そんなママにも

“自分の時間”を・・・

毎月“第4金曜日”にて実施！！

月に一度のお楽しみ♪

子連れ参加OK！

ちょっとしたキッズスペースも用意しています♪
気軽に子育て相談できるよう保育士も常駐しています



代謝UP

骨盤整え

肩こり・
腰痛改善

初めての方でも安心♪
無理なくご参加いただけます！

【日にち】 6月24日（金）

【時間】 10時15分～11時（受付時間：10時より）

【対象】 16歳以上（0歳～小学6年生のお子様を子育て中の方）

【持ち物】 飲み物、タオル、動きやすい服装、
ヨガマット（お持ちの方）

【料金】 無料（要予約）

【受付方法】 電話もしくはれんげじスマイルホール現地にて

【問い合わせ】 れんげじスマイルホール指定管理者：（株）ティップネス

電話：054-641-7715（受付：10時～17時 ※木曜日休場日）



担当講師：U-ko

「ZUMBA」「メガダンス」
「骨盤リズムダイエット」を担当。
当施設でも大人気の講師です♪