



# 疲れにくい体づくり教室

～セルフケア～

—「和気あいあい」無理なく運動—

大人向け



## 効果



持久力アップ



基礎代謝の向上



筋力アップ



姿勢改善

## 運動量

★★★★☆

## 難易度

★★★★☆

実施日 (金) 9:00~10:00

対象年齢 16歳以上



## こんな方におすすめ

- ☆ 筋トレ・脳トレをしたい
- ☆ 専門家の指導のもと、自分のペースで無理なくやりたい
- ☆ 足腰の強化やバランスを改善したい



## 参加者の声

- ☆ 体の悩みも理学療法士の先生に気軽に相談しています
- ☆ 正しい運動だから安心です。参加者同士と おしゃべりしながら楽しく参加しています
- ☆ 使用している身体の部位や効能の説明をしながら運動をしてくれるので、わかりやすいです

☆ 家に閉じこもりがちなお父さん お母さんが居たら、是非この教室を教えてあげてください