「守る」健康から「創る」健康へ

なごみの郷
ライフフィットネスクラブ

“いつまでも元気でいたい”と願う皆様を応援します！

ご利用対象者
～以下の皆様がご利用いただけます～

総合事業の事業対象者の方

要支援1の認定のある方

要支援2の認定のある方

営業日
月～金曜日

午前のクラス：10名
（9:15～12:20）

午後のクラス：10名
（13:30～16:35）

なごみの郷ライフフィットネスクラブは、運動機器やメニューを幅広く揃え、「いまの状態を維持したい」・「体力・筋力をつけたい」等と願う皆様に、効率的に運動をしていただけます!

お問合せはコチラ！

おだやかな“生きる”を支えたい なごみの郷

社会福祉法人和敬会
なごみの郷ライフフィットネスクラブ（なごみの郷内）

(0533)56-7266 担当：小塚・千賀

なごみの郷ライフフィットネスクラブは、専門的なアドバイスがあるからたくさんの効果を実感していただけます！

効果が出るワケは？

1. **理学療法士による状態チェックを行い、個々に合ったメニューをご提案しています！**
2. **定期的に理学療法士が身体の変化に対応したアドバイスをさせていただきます！**
3. **メニューが時間により変わるので、飽きず継続的に運動していただけます！**
4. **毎月体力測定を行い、がんばりを数値化することで、効果を実感していただけます！**

毎月の誕生会など、運動するだけでなく、ご利用者様同士での交流の場にもなっています！

だから、楽しく！
長く続けられます！

ご利用いただいている皆様からの声はコチラ！

- 腰痛がひどく、歩くのもやっとだったが、今ではしっかりとした足取りで軽やかに歩けるようになった。
- 片腕がなかなか上がらず痛みもあったが、いまではバランスボールを両手で支えられるようになり、痛みも軽減した。
- 利用する前は、体調がすぐれず、体力も気力も沈みがちだったが、継続して利用することで、身体も軽くなった！
- 負荷もその日によって変えられるので、その日の体調に合わせて無理なく続けられる。
- 家にいてもひとりで、話し相手もいなかったが、ここに来ると楽しく過ごせる。
- 運動だけではなく、調理の仕方など情報をもらって、家でも試してみようと意欲がでる。