

みまーもステーション **遊邑** (ゆうゆう)

3月の予定スローピングとポールウォークの体験会



3月のお菓子はオレンジのムースとフロランタンです。

運動の後は手作りのお菓子を楽しみながらの茶話会です。

少人数なので初めての方もすぐにお友達に、

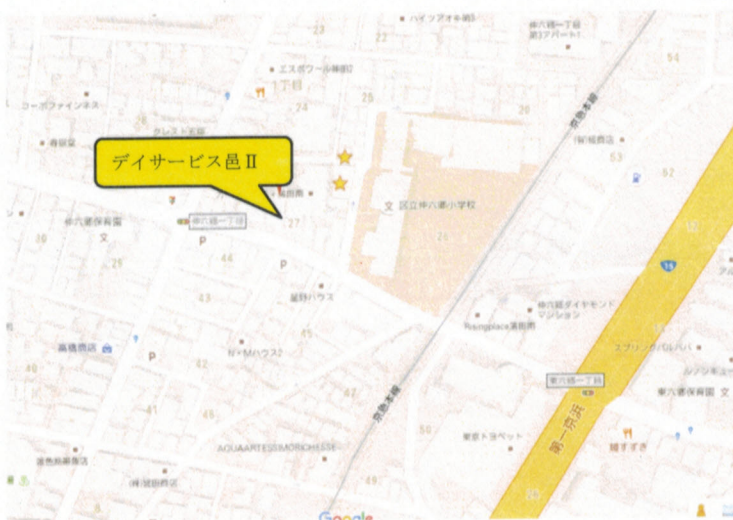
どなたでもお気軽に参加していただけます。

日時：平成28年3月20日 日曜日 14:00~16:00

参加費：1名様 200円

★ポールウォーキングは安全で効果的な運動で、特に高齢者や普段運動されていない方にも安心して参加して頂けます。そのため、対象者を限定せずに教室を開催することができます。

★スローピングとは健康への意識が高まる中、様々なメディアでも取り上げられているスローピング。有酸素運動で下肢筋力の強化に効果的な踏み台昇降に、脳を刺激することで認知症予防の効果も期待されています。特別な機械や道具を使わず自宅でも気軽にできる運動ですので、どなたでもお気軽に参加していただき、ご自宅で御家族やお友達と簡単に実践できるプログラムです。



デイサービス邑Ⅱ

大田区仲六郷1-27-3  
ル・ジャルダン1階  
03-6715-8587