

7月から運動療法プログラムをリニューアル

～ 学習入院で効果的な運動をはじめませんか？ ～

血糖コントロールの安定化や筋力・体力の増強に向けて、運動指導専門のインストラクター（健康運動指導士等）による、楽しみながら運動できるプログラムをご提供します。

また、トレーニングプリント（「家トレ」）を配布し、ご自宅等でいつでも簡単にできる運動もお教えします。ぜひ、学習入院して体験してみてください！

プログラム内容	日時・場所
<p><b>◆リズムに合わせて楽しく運動しよう！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動講座</li> <li>○ 柔軟・有酸素運動</li> <li>○ 筋力トレーニング</li> <li>○ 家トレ・整理体操</li> </ul> <p>フィットネス・介護事業で実績のある(株)ウェルネスフロンティア※のインストラクターによるプログラムを実施します！</p>	<p><b>毎週水曜日 14:30～15:30</b></p> <p>4階デイルーム</p> 

(株)ウェルネスフロンティア（2004年設立、本社 墨田区）：フィットネス事業（JOYFIT 等 350店舗以上）・介護事業（ジョイリハ 64店舗）等を全国展開



皆さんの体調にあわせ、無理のない動作を中心に、運動の楽しさと効果を実感していただけるよう、プログラムを実施します。  
学習入院で運動の楽しさを体験してみてください。

