

はやし整骨院「高齢者体操教室」

対象者：江別市高齢者運動器機能向上トレーニング事業に参加終了
された方

はやしはり灸整骨院に通院治療されている方(65歳以上)

実施日：毎週 金曜日（祝日はお休み）

時 間：午後1時～午後2時まで

費 用：月 4回 2,000円（月初に納入ください）

送 迎：応需（近隣の方）

内 容：ストレッチ体操、リズム体操、バランストレーニング、
筋力トレーニングほか

お申込みは、お電話（011-384-5454）または、

直接当院受付にお申し出下さい。



きよしの「ずんどこ
節」にあわせて楽しく
リズム体操

盛りだくさんの内容で楽しく効
率的にトレーニングします。



バランススティック
を使ってバランスト
レーニング

ゴムバンドをつかっ
て筋力トレーニング

