

すこやか健康クラブ

- 体力の衰えを感じる
- 正しい運動方法を教わりたい
- 一人だと運動を継続するのが難しい
- スポーツクラブに通うのは抵抗がある

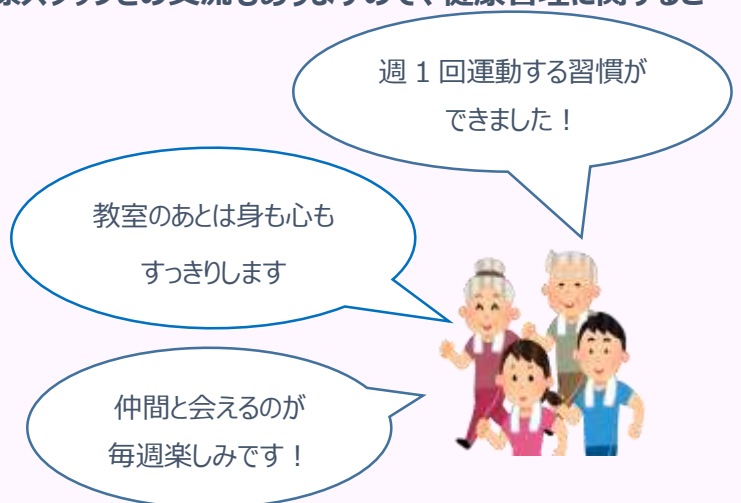
という方！！



仲間と一緒に、週 1 回の運動をしてみませんか！

- 対象：65歳以上の方
- 日時：毎週 金曜日 （祝日、お盆、年末年始は休み）
15:00～16:00
- 料金：月額2,000円（入会金無料、施設利用料含む）
- 場所：仙台すこやかクリニック 3F体操教室
- すこやかクリニックの理学療法士が運動指導を行います（毎回20分程度）
- 特徴：健康管理、フレイル予防のために主体的に活動する「自主運動グループ」です。
フレイル予防には、人や社会とのつながりが大切といわれています。
このグループでは、仲間や医療スタッフと交流しながら運動を継続することができます。
理学療法士、管理栄養士など医療スタッフとの交流もありますので、健康管理に関する
ことなど、お気軽にご相談ください。

- 運動プログラム：
 - ◆ ストレッチ
 - ◆ 筋肉トレーニング（セラバンド）
 - ◆ ラジオ体操
 - ◆ リズム体操
 - ◆ スクエアステップ 等



【お問い合わせ】

仙台すこやかクリニック

電話：022-219-0052

担当：大泉