

6月9日から開催決定!!

ばいばいコース

With 聖カタリナ大学

[健康運動実践指導者]の有資格者



私たちと一緒に
楽しく運動しましょう!!

「はつらつコース」のステップアップとして、

「ばりばりコース」がスタートします。

運動強度は少し高めですが、バリエーション豊かなメニューで、
楽しく身体を動かせるプログラムです。

運動メニュー

① 筋力トレーニング



無理の無い強さから
始めていきます

② エアロビ



音楽に合わせて身体を
動かす有酸素運動です

③ ヨガ



ダイエットやリラクゼー
ションの効果があります

④ 月替わりメニュー

6月



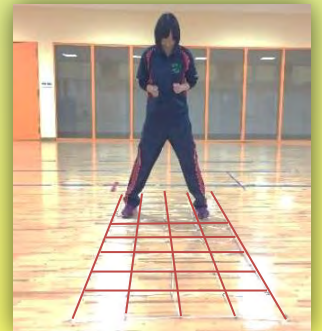
コグニサイズ

7月



ストレッチポール

8月



ばりばりステップ

【日時】 6月9日(金)～ 毎週金曜日 14:00～15:30
【定員】 15名
【参加費】 1日 500円 (資料代として)

参加者
募集中



運動メニュー



毎週実施する
メニュー

筋力トレーニング

無理の無い強さから始めていきます。
専門知識を持ったスタッフがいます
ので、**安全**でより**効果的**な筋トレが
実施できます。

エアロビ

音楽に合わせて身体を動かす**有酸素
運動**です。最初は簡単なステップの
練習から行います！音楽に合わせて
楽しく身体を動かしましょう。

ヨガ

呼吸と**ストレッチ**に重点をおきながら
ポーズをとり、筋肉を強化して
いきます。**初心者の方**でも行うことが
できる内容です。**ダイエット**や
リラクゼーションの効果があります。

等等など…

月替わりメニュー

6月

コグニサイズ体操

エクササイズと**認知症予防**を組み
合わせた運動です。頭を使いながら
楽しく運動ができます。

7月

ストレッチポール体操

ストレッチポールのエクササイズは
身体の歪みを解消し正しい姿勢を
作り出す作用があります。
身体のこりやほりを和らげます。

8月

ばりばりステップ体操

転倒予防、介護予防、認知症予防、
体づくりができるエクササイズ
です。

プラス



☆特典☆

希望される方は各種検査を受けられます（要予約）

血液検査（500円～） 血流検査（500円） 心電図（500円）
肺活量（500円） 骨密度検査（2,000円）



参加を希望される方は、今治第一病院リハビリ室（4階）へお越し頂くか、
電話にてお問合せ下さい。お申込み方法について説明させていただきます。

今治第一病院 リハビリテーション部 （担当：越智）

☎ 0898-23-2000