



# スマイル体操教室



運動を継続して、力強い、元気な体作りをしましょう！



動画をチェック！



## 腰痛・膝痛コース

脚腰の筋力トレーニング、  
ストレッチ



## 肩こり・姿勢改善コース

肩周りの筋力トレーニング、  
ストレッチポール



## 歩行改善・転倒予防コース

バランス・筋力トレーニング、  
ウォーキング

～ 持ち物 ～



屋内シューズ、タオル、飲み物

## 毎日実施

(日・祝日を除く)

① 10:00～10:45

② 15:30～16:00

(月・火・水・金のみ)

## 午後もやります

## 参加費無料

実費トレーニングまたは  
リハビリを受けている方に  
限ります。

※上記以外の方も500円  
で参加できます。

1. 体調不良によっては、トレーニングを中止する場合があります。
2. 参加前にはバイタルチェックを必ず行い、トレーニング中・後の事故や怪我については一切の責任を負いかねますので、ご了承の上ご参加下さい。

参加ご希望の方はリハビリテーション室までお声掛けください。

☎ 080-2691-0656 (担当：立本、小川)