

活き粋シニア体力アップスペース

地域にお住まいの概ね65歳以上の方対象の体操教室です！

いつまでも
元気でいたい！

運動の苦手な方
でも大丈夫！

ダイエット・
美容に！

お友達づくりに！

何かを新しく
始めたい！

出・欠席自由！
初回のみご連絡下さい

日時

14:00～15:00

火・水・金曜日 各年間11回
(日程は右記をご覧ください)

料金

¥400／1回

持ち物

飲み物・上履き
スポーツタオル・マスク着用

令和3年度スケジュール

	火曜日 中村先生	水曜日 佐藤先生	金曜日 戸井田先生
4月	13	7	23
5月	11	19	28
6月	8	2	25
7月	13	7	30
8月	8月はお休みです		
9月	14	1	24
10月	12	6	22
11月	9	17	26
12月	14	1	10
1月	11	5	28
2月	8	2	25
3月	8	2	25

講師紹介

回数制限はありません。
すべての曜日にご参加いただけます。

◆火曜日
中村先生



座位でのストレッチを中心に、
セラバンドやマットなどを使用
して体操しています。
比較的、楽な体操が中心です。

◆水曜日
佐藤先生



座位でしっかり体を動かし、
膝腰痛予防に筋力トレーニング
を行います。最後に自分で家でも
出来るストレッチを行います。
明日に繋がる体操です。

◆金曜日
戸井田先生



座位・立位でのトレーニングや
ストレッチと共に、日常生活を
楽にする為の"賢い体の使い方"
をお伝えしていきます。

デイサービスのスタッフとして一緒に働きませんか？

- 仕事内容 入浴・食事・排泄介助、余暇活動の実施、送迎など
- 勤務形態 8:30～17:30の間で4h～ 勤務時間は応相談
月～土 週3日以上
- 時給 資格要件により異なります
- 応募要件 無資格OK、初任者研修、介護福祉士あると尚可

●お問合せ 採用担当：石井まで

