



65歳以上の皆さままで
運動したいけどチャンスがない方へ！



送迎します！

サニーでトレーニングしませんか？

はるやま鍼灸整骨院・デイサービスサニーのリハビリ室を開放します！

サニー・フレイル予防センター
をオススメする3つの理由

1.マシントレーニング
筋肉痛になりにくい油圧式
マシンで筋力向上！

2.介護トレーナー
高齢者の運動指導方法を
学んだトレーナーが管理・
指導することで効果が向上

3.豊富なフレイル講和
体操と運動の専門知識は
もちろん！
口腔や栄養のフレイルも
歯科医・栄養士と連携！

よくあるお問い合わせ

Q.場所が分からないのですが…

A.田尾寺駅東口から線路沿いに徒歩
5分です。送迎サービスもござい
ます。お気軽にお問い合わせください。

Q.お試して利用できますか？

A.上の日時でご都合のつく日にご予
約の上、お気軽にお越しください。

サニー・フレイル教室

日時	令和元年 令和2年 12月・1月・2月 (毎週 土曜日)
	10時～11時30分
料金	1,000円/回 (税込)
プログラム	フレイルチェック 健康チェック (体温・血圧・脈拍) マシントレーニング 体操&運動 *プログラムは プロトレーナーが 作成しています (フレイル講和 など)

※ご予約の上、お越しください！



介護トレーナー・ボランティアを
募集しています。ご希望の方は
お気軽にお問い合わせください。



サニー・フレイル予防センター(デイサービスサニー内)
担当:はるやま(078-981-8598)