

～50歳代～シニア世代の方、肩こりや腰痛、ひざの痛み等でお悩みの方向け教室～

『元気はつらつ!』



健康クラブ



社会医療法人恵仁会 ケイジン健康運動センター・健康づくり応援講座



毎日の運動は健康づくりや病気予防に役立つものですが、やる気を出して「続ける事」が大切です。

元気はつらつ健康クラブでは、運動したい仲間が集まり、専門スタッフが運動指導の他、運動を続けるサポートをさせていただきます。

また、過去のケガや病気によって運動する事に心配がある方でも、医療系専門職の指導を受けながら安心してご利用して頂けます。

定員：1教室 15名まで

参加日：週一回 (中込会場 月・木・金 14:00～15:30 / 塚原会場 火・金 10:00～11:30)

料金：月会費 4950円 口座振替 (1回参加は現金払い1,650円)

※送迎希望は月額 1100円プラスとなります

持ち物：タオル、飲み物、運動靴

場所：【中込会場】ケイジン健康運動センター
〒385-0051 佐久市中込 3-19-8

【塚原会場】シルバーポートつかばら 4F
〒385-0025 長野県佐久市塚原 1894-1

ご相談・お問い合わせ先  **0267-64-1707**

裏面に会場地図あり→

中込会場【ケイジン健康運動センター】

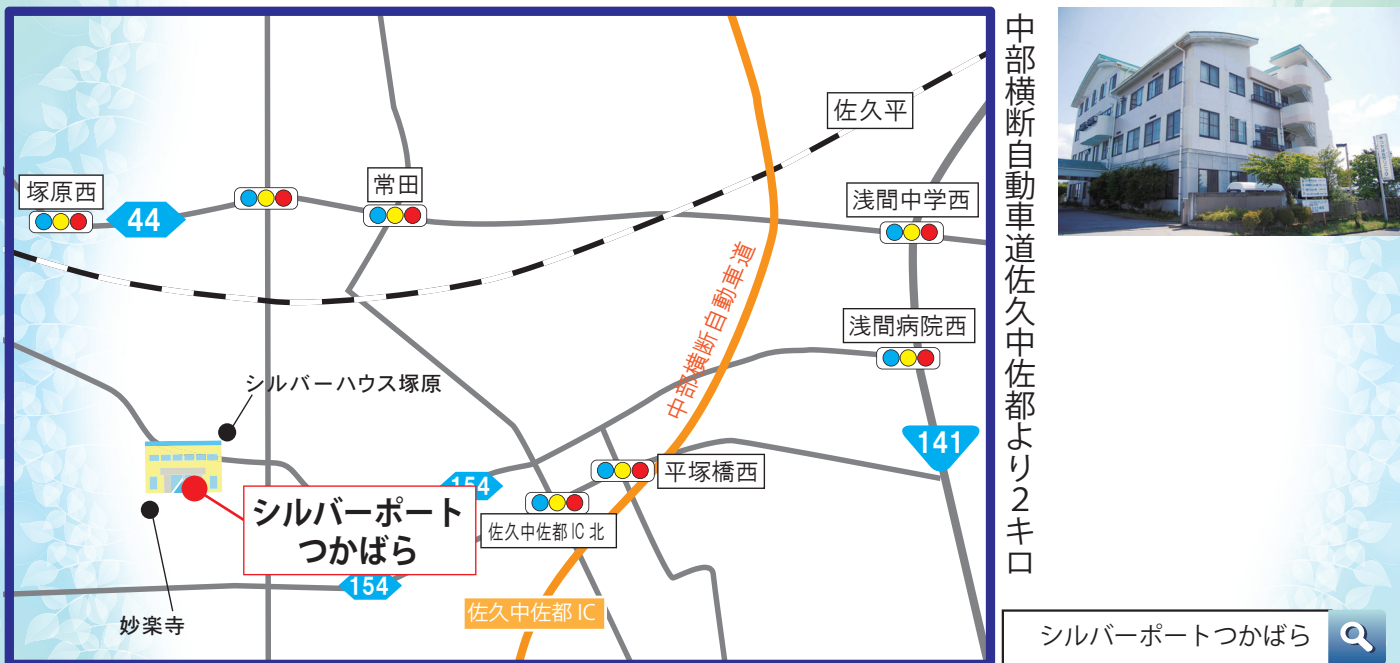
〒385-0051 佐久市中込 3-19-8



JR中込駅より600メートル

塚原会場【シルバーポートつかばら】

〒385-0025 長野県佐久市塚原 1894-1



中部横断自動車道佐久中佐都より2キロ