

2025年新規スタート

ねりま けんこう 健幸学園

仲間募集
少から始める けんこう習慣

第3回/全6回

3月15日 土

13:00~15:00・事前予約制

テーマ 健康的な運動習慣



対象

50歳以上

介護保険非該当の方

予約方法

QRコードもしくは

電話 (03-5935-6102)

から お問い合わせください



料金

無料

POINT1

学ぶ

最近疲れやすいかも？

運動してもいつも3日坊主。。

運動のプロにコツを学ぼう！

POINT2

運動する

運動の目的や方法

自分の身体を知って

自分に合った運動を発見しよう！

POINT3

繋がる

ひとりではなく

みんな でやるから

身につく！ 習慣になる！



私たち 大泉学園複合施設は、地域に根ざしたリハビリ病院、老人保健施設として誕生しました。そして リハビリが必要な方のみならず 地域の皆様方の健康に寄り添う施設を目指し

僕たち
運動のプロが
教えます！

