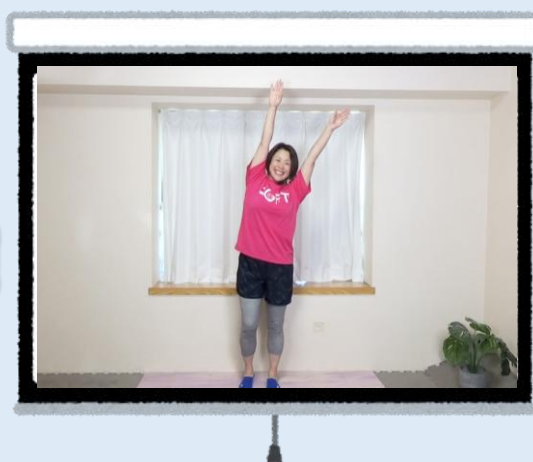


オンライン健康体操 SOFT（ソフト） 体験会開催のご案内

※SOFT（ソフト Slow Online FiTness）とは
ゆっくりとした筋力トレーニング（スロトレ）とバランス運動、有酸素運動（スローエアロビック）を組み合わせた、高齢者でも安全に取り組めて、科学的に効果が実証された運動プログラムです。

プロの指導を
近所で、みんなで。
だから、楽しく続く！
効果を実感！



開催日時：9/1より 毎週 火 14時00 ～ （期間は未定）
※祝日及び施設行事・イベント等での利用の日、荒天時はお休みとなります。

会場：特別養護老人ホーム南聖園（瀬戸岡305-1）
1階 地域交流スペース

対象者：会場までご自身で来れる方。（申込み不要・参加無料）
※会場の定員に達した場合にはお断りすることがございます。

運動が苦手な人でも取り組みやすい45分間の軽体操プログラムです。
体に無理のない自然な動きを繰り返し行い、体操未経験の方でも楽しく始められます。

！ 注意事項

- ・心疾患や脳血管疾患、糖尿病、腎臓病等で通院されている方は、参加について医師にご相談ください。
- ・SOFTを行なう際は、事前にご自身で体調のチェックを行ない、体調がすぐれない時は無理に行なわないようにしてください。
- ・SOFTを行なう際は、水筒やペットボトル等で飲物をご準備いただき、運動の前・中・後にこまめに水分を補給してください。

明治安田

お問い合わせ先：中部高齢者はつらつセンター
042-550-6101 担当：生活支援コーディネーター