



リズムステップ体験会

with体軸体操



体軸体操で身体をととのえ、
リズムに合わせて楽しく健康寿命を延ばしましょう！！

10月19日(土)10:00~11:30

場所:千年交流センター

きついトレーニングは嫌だ!

いつまでも若々しく動きたい!

楽しく身体を動かしたい!

【対象】中高年以上の軽い運動のできる方
介護に携わるお仕事をされている方

【参加費】1人500円

【持ち物】運動靴・飲み物・タオル

施設で高齢者向けに取り入れたい!

リズムステップって?

リズムステップとは、リズムに合わせて歩行や手拍子をすることで脳を活性化し、身体機能低下防止にも大いに効果を発揮する、中高年から高齢者向けの新たなトレーニングです。

超高齢化社会を迎える日本にとって、高齢者の健康寿命を延ばすために必要となる画期的なトレーニングです。 <http://srt.or.jp/rhythmstep/>

体軸体操って?

全身の筋肉バランスを整え、健康的な身体づくりの為に体操プログラムです。

お申し込みはこちら↓↓ ※10月16日(水)締め切り

電話: 090-7325-6583 (リズムキャラバン青森 代表 舘山)

メール: thta0527@gmail.com

または申し込み専用フォーム: <https://forms.gle/Mk2DcS718KXiFLjW6>

申込み用
Googleフォーム

