

にちなんスポーツクラブ

フレイル予防 体操教室

～ミニトランポリン・ストレッチポール・
リズムトレーニングで楽しく身体を動かそう～

出張教室

ご依頼があれば
どこへでも
伺います



ミニトランポリン

ストレッチポール

リズムトレーニング



足腰の筋力アップ・バランス能力向上で
転倒防止につなげます！



身体をやさしくほくして、姿勢改善や
肩・腰のリフレッシュに！



音楽に合わせて楽しく運動！
脳と身体を同時に活性化します！

内容・時間・会場など、お気軽に相談ください



こんな方におすすめ！

- ✓ 運動不足が気になる方
- ✓ 転ばない身体をつくりたい方
- ✓ 仲間と楽しく運動したい方
- ✓ いつまでも元気でいたい方

期待できる効果！

- 転倒予防
- 筋力維持・向上
- 認知機能の活性化
- 健康寿命の延伸
- 仲間づくり・交流
- 心も身体もリフレッシュ

出張教室の
ご案内



📍 ご希望の会場へ
伺います！

町内の地域振興センター、
県内の事業所、公民館など

🕒 時間
約 60 分

👥 定員
10 名程度

💰 参加費
お一人 500 円
※相談に応じます

自治会、事業所、地域グループ活動など、どなたでも利用ください！

お申込み
お問合せは
こちら！



にちなんスポーツクラブ

日野郡日南町生山 450 日南町体育館内

0859-70-1155
090-7597-4390 (担当：青戸)
nichinan.sc@gmail.com