

理学療法士がインストラクター

プロのトレーニング指導で毎日イキイキ健康に♪



エクセレント

健康



ふだん運動
してない方も
簡単にできるから



疲れやすい方は
筋力アップで
心身元気に♪

介護予防
対策

体操



ずっと元気で
過ごしたい方は
ぜひ♪

はじめまして!
インストラクターの竹田です。
介護予防対策の一環として
体操教室を開催します♪



インストラクター

たけだ せい
竹田 聖
理学療法士

体力を気にされる方必見の
健康体操教室を開催します

参加
無料

理学療法士の資格・経験を持つインストラクターが
日常で必要な、歩く・立ち上がるなどの動作を
維持・向上できる運動方法をお教えします。
無理なく楽しめるエクセレント健康体操で
いつまでも活力ある健康生活を目指しましょう!

エクセレント健康体操教室の開催情報は裏面をご覧ください

主催



感動を創造するエクセレントグループ
株式会社エクセレントケアシステム



エクセレント健康体操教室

開催情報

相談無料!

国家資格を持ったスタッフが効率的な運動方法を指導いたします。体操だけではなく痛みや浮腫み・姿勢などの身体のお悩みや骨粗鬆症・高血圧などの日頃のお悩みを解決いたします。

とき

2024年
5月27日(月)

13:30
〜
14:30

ところ

京都市
左京区

小規模多機能型居宅介護 (グループホーム併設)
エクセレント修学院

〒616-8122 京都市左京区一乗寺東閉川原町2-2

ご用意
ください

トレーニングにお越しの際は、動きやすい服装で室内履用シューズ、タオル、水分補給用のドリンクをお持ちください。



ホームの見学もOK!

事前にお申し付けください



●トレーニングプログラム

説明

約5分

- 体調確認
- 運動に関する重要説明
- 健康寿命の話

準備運動

約10分

- 上半身・体幹・下半身・各関節運動

チェック

約5分

- 心拍数確認
- 筋力チェック

全身運動①

約20分

筋肉向上プログラム

全身運動②

約20分

柔軟性向上プログラム

音楽に合わせて楽しく運動♪

所要時間
約60分



●ご参加について

参加対象

左京区周辺にお住まいの方

申込方法

- 電話申し込み
下記番号へお電話ください。
- 応募フォーム
QRコードからお申し込みください。

▼応募フォーム



締切

実施日の2日前までにお申し込みください。

参加無料です!お気軽にお申し込みください。

インストラクター紹介



ただ せい
竹田 聖

(株)エクセレントケアシステム
理学療法士
福祉用具専門相談員

皆様の健康をサポートしたい

日本最大規模の回復期リハビリテーション病院にて心臓・呼吸器リハビリテーションを中心に経験を積み、現在は機能訓練指導員としてエクセレントケアシステムの利用者様に筋力訓練や生活動作のアドバイスを行っています。また、福祉用具専門相談員としても生活環境や福祉用具を選定する事が出来ますので、身体に関するお悩み、ご相談などお気軽にお問合せください。

介護や体力健康面でお悩みやお困りごとのご相談などもどうぞご相談ください。

お申し込み
お問合わせ

小規模多機能型居宅介護(グループホーム併設)

エクセレント修学院 TEL.075-712-6511

〒606-8122 京都市左京区一乗寺東閉川原町2-2 FAX. 075-712-6517

エクセレントケアシステム関西支社 TEL.090-8692-1165 (担当/竹田・平日9時~17時受付)

〒600-8063 京都市下京区松原通富小路東入松原中之町494番地 FAX.075-361-6517

▼公式サイト

