

♪ ハローフレックス イノア ♪

体ひきしめ 講座

- お腹周りが...
- 血圧が高め...
- 血糖値が高め...
- コレステロールが高め...

運動不足・活動不足 ⇒ 生活習慣病
病気になる前に運動習慣をつけて
予防しましょう。

脳トレ運動 講座

- 新しいことが覚えられない...
- 計算がのろくなった...
- 料理を作るのめんどろ...
- 何事にも意欲が
わかない...

ロコモ予防、 改善講座

- 最近疲れやすい...
- 体力の衰えを感じる...
- 肩こりがつらい...
- 動くのが億劫だ...

生活いきいき

(コース制)

- 外に出掛けたりお友達と
過ごすのが億劫
- 家事や仕事がさっさとできない...
- 新しい事を始めるのが
辛い...

このような症状に心あたりの方
今すぐぜひ運動をはじめましょう！

健康体操は誰にでも **簡単** にできます。

運動が好きか嫌い、か、上手下手ではなく...

介護する人、される人、どちらも大変!!!

健康体操で **介護いらす!!!**

要介護になる前に、健康体操で **いきいき生活** ♪♪♪

※ 詳しくは 裏へ →

イノアの生活習慣病予防体操

令和4年度 第4クール

- 体ひきしめ**講座 ★水曜日14:30~16:00
開催日 { 2月 1、8、15日 3月 1、8、15、22日
4月 12、19、26日 (全10回 5,200円)
- 口コモ**予防改善講座 ★金曜日14:00~15:30
開催日 { 2月 3、17、24日 3月 3、10、17、24日
4月 14、21、28日 (全10回 5,200円)
- 脳トレ**運動講座 ★月曜日14:15~15:45
開催日 { 2月 6、20、27日 3月 6、13、20、27日
4月 3、10、24日 (全10回 5,200円)

コース制

生活いきいき体操 ★木曜日13:30~15:00

(ポイントで受講可15P)

開催日 { 2月 2(無料開放日)、9、16日 3月 2、16、23日
4月 6、13、20、27日
全9回 4,680円 (+お見舞金制度加入金100円)

受講希望者は、初回レッスンを受ける前に受講料を添えてお申し込み下さい。

- *参加費 520円/1回 すべて3ヶ月分前納。
- *一度納入された受講料は、返金できません。予めご了承ください。
- *欠席の場合は、必ずご連絡下さい。

※初めての方、まずはお電話を♪

【車でお越しの方】

東浦知多ICから車で2分
名鉄「巽ヶ丘」駅より車で7分

【電車・バスでお越しの方】

JR緒川駅東口から
「うららバス」東ヶ丘マルス行に乗り、
「相生の丘」下車すぐ



健康体操教室
ハローフレンズ イノア

☎ 0562-77-3607

<http://hello-friends-inoa.com>

メールアドレスhello-friends-inoa

@ma.medias.ne.jp

住所 東浦町緒川相生の丘8-3