

しっかり歩くための、トレーニングを専門のジム
トレーナーが体力にあった運動を指導します。



皆様のこんなご希望に応えたいと思っています。

- 最近体力の低下を感じている方
- とくに筋力低下や運動不足を感じている方
- これからもしっかり歩いて行きたいと思っている方
- 明るく健康で毎日を過ごしたいと思っている方

高齢者の筋力低下による転倒、骨折
(主に、下半身の筋力・バランスの低下)

外出する機会が減り生活環境が狭まる

運動不足や栄養の摂取、睡眠の
バランスが上手くいなくなる

現状を維持するために適度な
筋力トレーニングが必要です

転ばぬ先の・・・

筋力トレーニング教室開校!

当スポーツジムではシニアの方々にしっかり
歩くことを目的とした筋力トレーニング教室
を開校しております。

運動不足や、体力に不安等を感じている方
は是非一度、このスポーツジムをご見学に
来て下さい。お待ちしております。



《一般トレーニング教室は・・・》

- ・ 毎週水曜午前10時～12時
- ・ 又は午後13時～15時
- ・ 事前に個別トレーニングメニュー作成
- ・ 週一回、月4回トレーニングを実施
- ・ 毎月1回トレーニング内容の見直し

※ 受講料月額3800円(前払)

🌻 見学ご希望の方は下記へご連絡下さい

〒272-0825
千葉県市川市須和田1-1-10
電話:047-718-0487
FAX: 047-372-6881
Email: carefullclubgymflora@outlook.jp
URL: www.carefull-gym-flora.jp
事業所番号: No-1270804030

介護保険のご利用は…(要支援・要介護)

介護認定を受けた方は担当のケアマネジャー
さんにご相談下さい。(介護保険対象)

営業日 月曜日～金曜日(除く水曜日)

時間 午前9時15分～12時30分

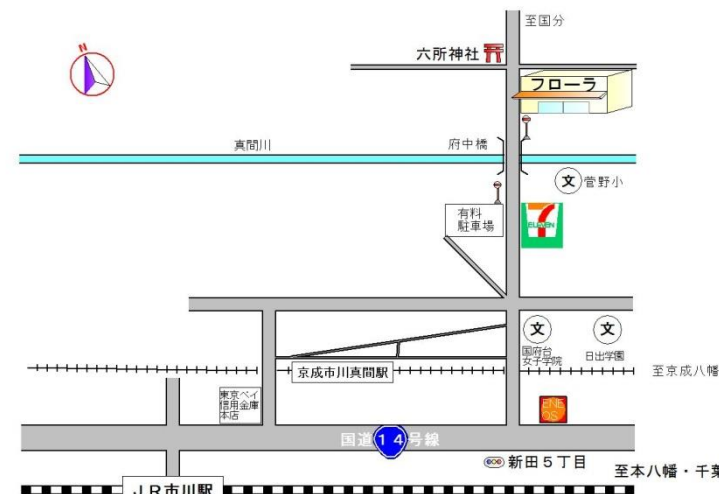
午後1時30分～4時45分

休業日 土日、祭日、年末年始、夏期休暇

介護保険制度により自己負担額は負担
割合により異なります。(一割又は二割)
スタッフ 機能訓練士、看護師、介護員

※ご利用者の方には送迎があります

ご見学はいつでもお気軽にお越し下さい



TEL 047-718-0487

アクセス

電車 JR市川駅、京成市川真間駅よりバス(41、42、43、44、45番)
5分～8分、府中橋下車徒歩1分京成市川真間駅より徒歩10分
※ 施設の駐車場はありません、有料駐車場をご利用下さい。