GILL
HOT YOGA &
MEDICAL FITNESS

中高年向けロコモ＆フレイル予防セミナー【GILL健康体診断】※参加費無料

庄内地域にお住いのナイスミドルの皆様に、『ロコモティブシンドローム＆フレイル』を周知し少しでも要介護を軽減する街づくりに協力・地域貢献したいという思いからこの企画を考えました。

当施設は介護事業をメインとする㈱福祉のひろばが運営する事業部の一部、機能訓練指導のプロや専門職エキスパート揃いで知識・経験とも豊富。そんなスタッフが本気になって皆様の（コンディショニング）や（機能不全）を評価・解決し（ムーブメント）を向上させようという企画です。

未入会の方も参加できますのでご希望の方は対象期間をご確認の上WEBサイトより体験申込をしてください。

※メンバー様も予約が必要となりますのでフロントにてご予約願います！

●●●●

対象　/　庄内在住満50才以上男女　一人でもご夫婦でも仲間とでも

町内会や自治体など団体でご希望の場合はお電話ください

開催日時　/　毎月1回（最終木曜日）　13：00～16：00

内容　/　フィットネス＆ホットヨガスタジオにて初心者ヨガまたはストレッチ

※準備ほか、WEB参照ください