

まちなかケアセンター 一緒に運動しよう会

地域の皆様へ2Fトレーニングエリアを開放します



参加費：200円（フリースタイルドリンク）※年齢等問いません

レッドコード

北欧のノルウェーで開発者されたトレーニング器具です。
天井から吊るされた赤色のロープで運動を行います。
ストレッチや筋力増強ができる運動療法です。



対象となる方

- ・運動不足を感じている方
- ・運動が長続きしない方

まちなかケアセンター
2Fまちなかりハビリサロン
大垣市南瀬町1丁目118番地1

スポーツ保険は加入しておりません。
怪我等に関しては自己責任でお願い致します。

お問い合わせ：0584-71-8015 尾川



まちなかケアセンター 一緒に運動しよう会 年間予定



時間: 10:00~12:00

7月	2日(土)	7月	16日(土)
8月	6日(土)	8月	20日(土)
9月	3日(土)	9月	17日(土)
10月	1日(土)	10月	15日(土)
11月	5日(土)	11月	19日(土)
12月	3日(土)	12月	17日(土)

【新型コロナウイルス対策】

お手数ですがご自宅で体温測定をお願い致します。

当施設では「光触媒の照明による除菌」「空気清浄機のエアドッグ」でコロナ対策をしております。