

座ったまま安全に行えるメディカルフィットネス

e-エクササイズ[®] 8期 インストラクター養成講座

ドクター
推薦

医療・介護現場で効果を出し続けているe-エクササイズ[®]。高齢者の方々の健康づくりを支援する画期的な運動プログラムをマスターしませんか？



メディカルフィットネス「e-エクササイズ[®]」とは、生活習慣病罹患者、低体力者、高齢者の方々の「身体・認知・精神」機能に対応した健康づくりと、ADL・QOLの維持と向上を目指して開発された機能改善運動プログラムです。



- ① 膝や足が痛い方も座って・安全に・楽しく運動を継続できる
- ② 糖尿病はじめ生活習慣病の予防と改善に効果あり
- ③ 運動生理学・機能解剖学を基に、動きとプログラムを構成



この笑顔を作り出す支援者になりませんか？

まずは1日体験・説明会におこしくください。

2018.12/9 日曜日 2019.2/24 日曜日

【時間】 13:30~16:00(受付13:15~)

【場所】 長崎市南部市民センター

長崎市末石町162

【申込方法】 裏面の申込書に記入し、事務局までFAXをお願いいたします。

【申込締切】 開催日2週間前まで

参加無料

※講座受講希望者は、体験説明会への参加が必須となっております