



安全！楽しい！効果的！

誰でも!!

マスターできる介護予防運動

座って!よかよか!「e-うんどう」

**専門性と安全性が確立された
効果的な運動プログラム**

10分でも50分でも出来る! e-うんどう®はどんな時間でもe効果!!

**10分
ほぐし**
大きな
関節ほぐし

**5~10分
ピクス**
有酸素運動

**5~10分
わくわく**
毎回多様な
プログラムを提供

**5~10分
脳トレ**
楽しく脳の
活性化

**5~10分
ストレッチ**
身体のばし

e-うんどう®導入施設様・e-うんどう®研修会参加職員様の声



レッツ倶楽部 大村
施設長
宇土 学 様

スタッフが研修会に参加したところ、運動指導への意欲が増しトレーニング内容が充実しました。また、他のスタッフへの刺激にもなり、施設全体の意欲向上に繋がりました。スタッフが自信を持ち、実績と専門的なトレーニングを提供できることで利用者様により良い介護予防が図れていると実感しています。e-うんどうは従来のストレッチ等とは違うので、利用者様も楽しく身体を効果的に動かすことが出来るとおっしゃっています。



レッツ倶楽部 大村
リハビリトレーナー
一瀬 紀子 様

研修会に参加し、今まで以上に自信をもって、利用者様達と一緒に楽しみながら身体を動かして行けるようになりました。運動中は笑顔が多くあふれており、利用者様が自主的に姿勢を意識されるようになってきました。「膝が軽くなった!」「歩くときにフワフワなくなった!」などの声が多く聞こえてきています。



e-うんどうプログラム導入施設 好評受付中! お気軽に事務局までご連絡ください。
施設長様、職員様とお目にかかれることを心から楽しみにしております。 代表取締役 松浦 亜紀子

株式会社 e-エクササイズ 〒851-0405 長崎市為石町3629 【事務局受付時間】10:00~17:00(土日祝日を除く)

事務局 **080-1775-2823** E-mail **info@e-ex2010.com**

【ホームページ】<http://www.e-ex2010.com>

「イーエクササイズ」で検索!