

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® 9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、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。

まずは1日体験・説明会におこしくください。

参加  
無料

2019. 8/25 日

申込方法 裏面の申込書に記入していただき、事務局へFAXをお願いいたします。

申込締切 開催日2週間前まで

【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

養成講座の受講は、体験説明会への参加が必須となっております。  
左記日程にご都合がつかない方は、事務局へご相談ください。