

保存版

健康スタジオ

Health makes annei

プレオープン期間延長！！8～9月は格安！

- ・腰が痛い、膝が痛い
 - ・手足にマヒがある
 - ・一人で運動するにもなにをしたらいいのか・・・
- ロコモティブシンドローム予備軍かもしれません！

↳※詳細は裏面をみてね



- ①ロコモコース
- ②整形運動コース
- ③マヒ運動コース

30分
1000円！
(通常 2500円)
ロコモテスト
初回無料
(次回以降 500円)

こんなメニューも・・・

- ◎下肢メドマー 500円
- ◎アロマを使用したリンパマッサージ 500円
(リンパマッサージ 通常 3000円)

LINE 公式アカウント

作ってみました！！



お友達追加
でお得な
クーポン
もらえる★

<https://lin.ee/wt6z6rZ>

※感染症予防対策の為、
マスクの着用や消毒に
ご協力よろしくお願い致
します。



理学療法士の
私と一緒に
楽しく運動しませんか♪

営業日時:
10:00 A.M. - 00:30 P.M.
完全予約制
火曜日、木曜日
(祝祭日もオープン)

フレンドリーコミュニティ
よみたん

〒904-0314
沖縄県中頭郡読谷村古堅 761-2
TEL: 098-921-8075 (担当者: 仲尾)



「人が人に優しい社会を目指して」

裏面も見てね→



ロコモティブシンドローム (ロコモ)とは??

ロコモティブシンドロームは、運動器（骨、関節、筋肉、神経、脊髄）などの衰えによって「立つ」「歩く」という日常的な移動の動作が難しくなることです。**転びやすくなる**、**骨折**の危険が高い、自力で移動できない等、**普段の生活に支障が生じ**、**寝たきり**により**要介護状態**になる危険もあります。

コロナに勝つ！ロコモに勝つ！

引用：日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

健康寿命を延ばしハリのある人生を！！

運動は継続が大事です。
無理なく♪楽しみながら♪
続けられる運動を
一緒にやっていきませんか♪

