ニッショウスマイルステーション湘南台

株式会社ニッショウ
お問合せ：0466-41-9462
湘南台６－３３－１６ １階

おかげさまでオープンから１周年

効果的な運動で元気になって卒業されたお客様もいらっしゃいます！

昨年１０月のオープンから、おかげさまで１周年を迎えることができました。地域の皆様にはデイサービス、ロコモチャレンジ、公園体操、などで関わらせていただいたりと大変感謝しております。運動効果が出て介護保険を卒業された方、生活習慣を見直し歩くのが楽しくなった方、脳活体操を通して明るさを取り戻して下さった方、などいろいろな出会いがありました。今後も運動を通して皆様を笑顔にしていけるよう精進して参ります。

運動って何でするの？

スマイルステーションってどんなところ？

みんなどうして運動してるの？と、よく聞かれます。年齢などによって目的はそれぞれですが、シニア世代の方は日常生活をいつまでも快適に過ごせるように運動を行います。運動不足による身体機能や体力の低下から、歩くのがきつい、良い姿勢が保てない、やがて寝たきりになってしまいます。そんな予防のために今のうちから、適度な運動を実施し、日々の習慣にしていただくことが大切です。ニッショウスマイルステーション湘南台は介護認定をお持ちの、要支援1・2および事業対象者の方にデイで運動を習慣づけていただき、介護認定から卒業（自立）していただけるようサポートしています。また介護認定をお持ちでない方へは介護認定を受けずにいつまでも自立した生活を送っていけるよう運動プログラムを提供し、運動で地域を元気にしていきます。誰の手も借りず、いつまでも自分のことは自分で行い、気楽で楽しい素敵なアンコールライフをお過ごしください。

10月限定無料開放！

ＳＳ湘南台のオープン1周年を記念して10月は**毎週水曜日**の**１１：１５～１２：１５**を**無料開放**いたします。他では教えてくれない**運動動作**や**運動効果**について詳しく説明しながら無料体験いただけます。是非この機会を利用して運動の楽しさ、大切さを感じてみて下さい。**要予約**

自宅で出来るホームワーク！動画で動作を確認できます！

YouTube

スマイルステーション湘南台で動画を検索

スマイルステーション湘南台

デイサービスクラス

月～金

￥2,117/週1(月額)
￥4,233/週2(月額)

AM　９：００～１１：００
PM１４：００～１６：００

保険外クラス

月・木

￥3,000/週1 (月額
￥6,000/週2(月額)

シニア向け運動クラスです
１１：１５～１２：１５

出張フィットネスクラス

期間限定

開催日時・金額については応相談

地域役員会、懇親会、組合、学童などでの実績があります。

ロコモチャレンジ

隔月

藤沢市の委託事業
参加費は無料です。

奇数月の第４土曜日に開催
１０：００～１２：００

お問い合わせは

介護保険・介護保険外で運動ができるお店

ニッショウスマイルステーション湘南台

住所：藤沢市湘南台６－３３－１６　コーヤマビル１階
電話：０４６６－４１－９４６２　担当：鈴木までお気軽にご連絡下さい