

12月

介護予防運動・介護福祉用品のニッショウ

スマイルステーション湘南台

こんにちは。運動で地域を元気に！「ニッショウスマイルステーション湘南台」です。今年も残すところわずかとなりました。これからクリスマス、忘年会、大晦日、とイベント事が続きます。体調管理には気を付けて、楽しく年末年始を過ごしましょう。スマイルステーションでは先月に秋の外出企画「スマイル散策」にて小田原フラワーガーデンに行ってきました。広い園内をバラ園や温室を眺めながら約1時間、平成最後の散策コースを無事に全員完歩することができました。ご参加下さった皆様お疲れ様でした。次回の行き先はどこにしましょうかね？笑顔で楽しくリズムよく、私たちが地域の皆様の健康な身体づくりをサポートいたします。1年間ありがとうございました。

スマイル散策in小田原フラワーガーデン



全員完歩で記念撮影 トロピカルドーム温室 秋のバラ園を満喫 錦廣でランチタイム

ワンプ体操12月 「お尻編・膝ひらき運動」



モデルトレーナー・HIFUMI
 経歴：元バスケットボールプレイヤー。現在もトレーニングを継続しながら地域で健康運動指導士として介護予防を中心に運動の大切さを日々発信しています。

- ①足を閉じて座り腕をクロスさせ両膝の外側を押さえます。
- ②足先を閉じたまま膝を開きます。その時、手で外側から負荷を掛けます。

まずは1日5分から、毎日の習慣にしましょう！



運動デイサービス・介護福祉用品
 介護リフォーム・ケアプラン作成

体操にご興味がある方は
 お気軽にお電話ください。

ニッショウスマイルステーション湘南台

藤沢市湘南台6-33-16 1階 Tel. 0466-41-9462 (9時~17時)

12月の無料体験クラスのご案内

スマイル体操クラブ・スマイルウォーキング

12日

スマイル体操クラブ

あなたは思うように動けていますか？家の中でつまずく、階段を上るのがつらい、片足立ちで靴下がはけない、心当たりがある方は近い将来介護のお世話になるかもしれません。介護予防は早めの対策が大切です。事前に予約のうえ積極的にご参加下さい。



時間11:15~12:15 講師:ニッショウスマイルステーション湘南台所長 鈴木友範

19日

スマイルウォーキング体験会

地域でよく見かけるようになったノルディックやポールウォーキングですが、ただ何となく歩いている方が多いのではないのでしょうか？正しい歩行やポールの使い方を学び、長距離を効率よく関節などへの負担なく歩けるような歩行動作を習得しましょう。



時間11:15~12:15 講師:ポールウォーキング協会ベーシックコーチ 吉川陸

予約

お問合せ・予約申し込み

- スマイル体操クラブ 12月12日(水)11:15~12:15
申し込み受付期間:12月1日~12月11日 定員先着10名
- スマイルウォーキング体験会 12月19日(水)11:15~12:15
申し込み受付期間:12月1日~12月18日 定員先着10名



営業時間8:30~17:30 営業日:月~金 祝日営業

担当:鈴木・吉川まで

開催日時:12月12日(水)/12月19日(水)

場所:スマイルステーション湘南台

0466-41-9462

藤沢市湘南台6-33-16 1階

※事前に予約いただくようお願いいたします



株式会社ニッショウ

