

みんなの スポーツ教室

認知症
フレイル
予防に！

送迎あり

家に閉じこもらず
仲間と一緒にスポーツを楽しみながら
健康寿命延伸を目指しましょう

講師：健康運動指導士（エレメンタルオフィス合同会社所属）

日時・場所

毎週 月曜日 15:00～16:30
ふくろうクリニック自由が丘2F

送迎エリア

奥沢、等々力など周辺

内容

15:00～15:30 健康チェック（血圧測定など）
フレイル予防の軽い体操
15:30～16:30 軽スポーツ
（ポッチャ、モルックなど）

定員

10名

参加費

①送迎あり 月謝 10,000円／単発 3,500円
②送迎なし 月謝 8,000円／単発 2,500円

★お申込みの方は初回参加時に In Body（体組成測定）を体験できます！

お申込み・お問い合わせは … ☎ 03-3701-3352（柳田）

ふくろうクリニック自由が丘 東京都世田谷区奥沢6-20-23 フォーラム自由が丘2階



Q & A

みんなのスポーツ教室を
ご利用いただく前に



Q. 介護保険を使ったリハビリですか？

A. いいえ、フィットネスクラブのような自費料金で実施する教室です。

Q. 年齢制限はありますか？

A. とくにありません。男女問わず幅広い年齢層の方に通っていただくことができます。

Q. クリニックの患者でないと通えないですか？

A. いいえ、どなたでも通っていただけます。お気軽にご相談ください。

Q. トイレへの誘導や介助はしていただけますか？

A. 参加条件として、トイレはご自身で行える方としています。

Q. 車椅子でも参加できますか？ 送迎サービスもありますか？

A. 車椅子での参加は可能ですが、送迎サービスはご利用になれません。

Q. 服装および持ち物について教えてください。

A. 動きやすい服装と、履き慣れたシューズでいらしてください。
汗拭きタオルや、飲み物を各自ご持参ください。

Q. 駐車場や駐輪場はありますか？

A. 駐車場はございませんので近隣のコインパーキングをご利用ください。
駐輪場は建物の裏側にあります。

Q. 申込方法を教えてください。

A. 参加されたい日の3日前までにお電話（03-3701-3352）にてご連絡ください。その他、ご質問などございましたらご遠慮なくご相談ください。

みんなのスポーツ教室の詳細については、裏面をご確認ください。