

HEART WING

ハートウイング 健康教室

運動と食事でフレイル予防！
ご夫婦やご友人など
ご一緒に参加ください！

岩村町ハートウイングで
ポールウォーキング
& 青空健康体操と
ガーデンテラスで
“楽しく食べる”
健康的なランチ

ハートウイングでは
アニマルセラピーにも
取り組んでおります！

心と体の健康を守り、
フレイル状態の予防を。

自然溢れるハートウイングの散歩道などで
ポールウォーキング体操やストレッチを。
インストラクターには、
スポーツクラブ“アクトス”から。

体を動かした後は、恵雄会グループの
セントラルキッチン仕込みの美味しくて
体に優しいメニューを太陽の光とともに
ハートウイングのガーデンテラスで。
普段と違った刺激を受けて
今後の日々の生活にも
彩が生まれます。

お申し込みお問い合わせは
気軽にお電話ください！

☎ 0573-43-0780

※天候により室内での開催となる場合があります。

※掲載の写真・イラストはすべてイメージです。

※メニューは仕入等の都合により、写真と異なる場合がございます。

●運動教室内容



①ポールウォーキング体操

専用のポールを持ちながら歩きます。
効果的に全身を使いながら、脂肪を燃やし体力を維持向上する効果があります。
そしてポール筋肉体操で、足腰も楽しく鍛えていきます。

②青空健康体操

青空のもとで、楽しい脳活体操やストレッチで
全身をリフレッシュします。

③いきいき体操（雨天時）

簡単カラダいきいきチェック及び改善体操や、
足腰しっかり体操、脳活体操でカラダをいきいき
元気にします。

※雨天時は、室内でできる体操や、ウォーキングポールを
使用した歩行練習などを実施する予定です。



●日程及び参加費用

開催日時	2023年11月11日（土） 10:00～13:00 下記のお電話番号からご予約をお願いいたします。 ご予約は2023年11月9日（木）の正午を締め切りとします。		
	日程	運動教室	10:00～11:30
		弁当配布	12:00～
参加費用	2,750円（税込） / 1名 料金には、弁当代・ウォーキングポールレンタル・傷害保険料を含みます。 お弁当をお持ち帰りの場合も料金に変更はありません。		



フレイル予防には日々の食事と運動、ご家族との生活が大切です。

- ①意図しない体重減少
- ②疲れやすい
- ③歩行速度低下
- ④握力低下
- ⑤身体活動量の低下

左記の症状が出たら、フレイルを疑ってください。
フレイルの状態を放置すると、様々な合併症を引き起こす可能性があります。
早期の介入と、適切な対策で元の元気なご家族に戻る可能性があります。
恵雄会グループでは、介護・看護の現場で実践している知識と経験から
様々な対応をご提案いたします。

開催場所のご案内



サービス付き高齢者向け住宅
HEART WING

緑に囲まれた自然との調和の建物です

設計・監理：安藤忠雄建築研究所

Access



お申し込み・お問い合わせ

☎ 0573-43-0780

〒509-7403 岐阜県恵那市岩村町2453-5



私たちは医療・介護の常識にとらわれない自由な発想で
利用者様の幸せに貢献しています。

恵雄会グループホームページ

<http://www.keiyu-kai.com>

