

平成30年1月スタート!

# はつらつ健康アーク

新田塚アークが運営する  
はつらつ健康アークで  
自分らしく変わる!



まずは体験  
してください

筋肉は今から鍛えられる!

参加者  
募集中



いつまでも  
元気でいたい

スッと立って  
サッと歩きたい

膝や腰が痛い  
楽になりたい

グループレッスンで  
楽しく運動したい

1人で買い物に  
行きたい

介護予防の運動を  
医師から勧められた

無料体験会 《定員》各10名

●日程 12月4日(月)・5日(火)・6日(水)・7日(木)  
12月11日(月)・12日(火)・13日(水)

●曜日・時間 <月・水>9:30~11:00・14:00~15:30 <火・木>9:30~11:00

スポーツクラブ運営25年、スイミングスクール運営36年のノウハウを持つ運動のプロが笑顔で自分らしく生きる為に心身ともに元気になるスペースを提供します。



スポーツクラブ  
新田塚アーク

〒910-0067 福井市新田塚1-1-1

お電話にてお申込みください

TEL 0120-28-0870

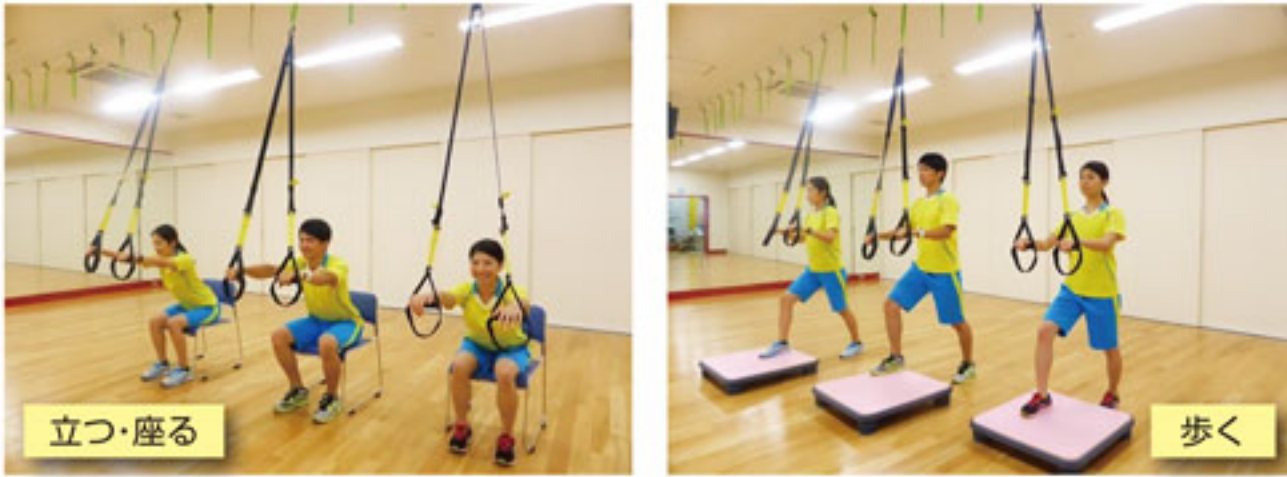


# 自分のために！家族のために！ 自分のことは自分でできる 健康をつくりましょう！



## 新田塚オリジナル介護予防プログラム

### 日常生活に必要な体力・筋力を高める！



ロープにつかまって行う自重運動で、立つ・座る・歩く能力を高めます。

## はつらつ健康アーク

### プログラムの流れ

- ①健康チェック .....5分
- ②ラジオ体操 .....5分
- ③日常生活を楽にする！筋トレ体操 ...20分
- ④脳を活性化！頭スッキリ体操 .....20分
- ⑤休憩 .....10分
- ⑥肩や腰の痛みを改善！柔軟体操 ...20分
- ⑦整理体操 .....5分
- ⑧健康チェック .....5分

### 楽しい運動で脳を活性化！ 認知症予防



青竹踏みの足つぼ刺激や、歌いながらの運動で前頭前野を鍛えます。

### 関節可動域を大きく！動きやすい体を作る！



リングを使ったストレッチや、かんたんヨガで足腰を気持ちよく伸ばします。

新田塚だから  
できる！

- 指導員は全て有資格者
- 新田塚のノウハウを生かした結果の出る指導
- 明るく元気に丁寧な指導

私たち  
スタッフと  
一緒に  
はじめましょう



**山本 淳平**  
管理者  
健康運動指導士  
救急心肺蘇生+AED



**奥山 実男**  
健康運動指導士  
アメリカスポーツ医学会  
救急心肺蘇生+AED



**板倉 里織**  
健康体操指導者  
救急心肺蘇生+AED

スタッフ



| 通常クラス / 料金 |  | 定員15名 |
|------------|--|-------|
| コース        | 〈火曜日〉 13:00~14:30・15:30~17:00<br>〈木曜日〉 13:00~14:30・15:30~17:00 |       |
| 月会費        | 〈週1回コース〉 7,500円(8,100円 税込)<br>〈週2回コース〉 13,500円(14,580円 税込)     |       |
| 送迎協力金      | 〈週1回コース〉 月/1,500円(1,620円 税込)<br>〈週2回コース〉 月/2,500円(2,700円 税込)   |       |

※送迎についてはご相談下さいませ

※介護保険対象外

### 専用車で安心送迎

明新・松本・宝永・春山・中藤エリア

※その他のエリアはご相談くださいませ。



## 新田塚アーク

