

♪ ハローフレックス イノア ♪

運動不足・活動不足⇒生活習慣病
病気になる前に運動習慣をつけて
予防しましょう。

メタボ予防、 改善講座

- お腹周りが…
- 血圧が高め…
- 血糖値が高め…
- コレステロールが
高め…

ロコモ予防、 改善講座

- 最近疲れやすい…
- 体力の衰えを感じる…
- 肩こりがつらい…
- 動くのが億劫だ…

脳トレ運動 講座

- 新しいことが覚えられない…
- 計算がのろくなった…
- 料理を作るのめんどろ…
- 何事にも意欲が
わかない…

このような症状に心あたりの方
今すぐぜひ運動をはじめましょう！

健康体操は誰にでも **簡単** にできます。

運動が好きか嫌いか、上手下手ではなく・・・

介護する人、される人、どちらも大変！！！！

健康体操で **介護いらす！！！！**

要介護になる前に、健康体操で **いきいき生活** ♪♪♪

※ 詳しくは 裏へ➡

イノアの生活習慣病予防体操

平成30年度 第4クール

1. **メタボ**予防改善講座 ★水曜日14:30~16:00

開催日 { 2月 6、20、27日 3月 6、13、20日
 4月 3、10、17、24日 (10回)

2. **口コモ**予防改善講座 ★金曜日14:00~15:30

開催日 { 2月 1、8、22日 3月 1、8、15、29日
 4月 5、12、26日 (10回)

3. **脳トレ**運動講座 ★月曜日14:00~15:30

開催日 { 2月 4、18、25日 3月 4、11、18、25日
 4月 8、15、22日 (10回)

受講希望者は、初回レッスンを受ける前に受講料を添えてお申し込み下さい。

* 参加費 500円 / 1回 すべて3ヶ月分前納

※初めての方、まずはお電話を♪

【車でお越しの方】

東浦知多ICから車で2分

名鉄「巽ヶ丘」駅より車で7分

【電車・バスでお越しの方】

JR緒川駅東口から

「うららバス」東ヶ丘マルス行に乗り、

「相生の丘」下車すぐ



健康体操教室
ハローフレンズ イノア

☎ 0562-77-3607

<http://hello-friends-inoa.com>

メールアドレス [hello-friendsinoa](mailto:hello-friendsinoa@ma.medias.ne.jp)

@ma.medias.ne.jp

住所 東浦町緒川相生の丘 8-3