

# ★無理なく楽しんで続けるために★

## ❁体調を整えて取り組みましょう。

血圧 180以上、脈拍 100以上の方  
運動制限のある方は医師の許可をもらいましょう♪



## ❁一人ひとりに合った運動をしましょう。

お風呂に入るより体に負担のかからない程度で行うことが大切。  
ゆっくり有酸素運動で行いましょう。

## ❁自分で出来ることを維持・向上させましょう。

パワーリハビリに参加された方の終了時のアンケートでの声

- ・参加して良かった・楽しかった
- ・もっと早く知っておけば良かった
- ・運動後体の動きが違うのが分かる
- ・友達が出来た
- ・職員がいるので安心して出来る など



車の運転出来ないし  
どうやって行こうかなあ..

大丈夫です♪  
ご自宅まで  
無料送迎があります❁

