


山形市元気あっふ教室 とかみ 富神




山形市元気あっふ教室(富神)では、利用者の状態や目標に合わせた、個別の運動を提供しております。


- ★自転車に乗れるようになりたい
 - ★畑を継続できる体力をつくりたい
 - ★布団の上げ下ろしが楽になりたい 等等
- 運動を通じて生活が豊かになるお手伝いをさせていただきます。



みんなで楽しく!



マシントレーニング
で
筋力アップ



個別の運動も
充実!



☆対象者

- ・山形市にお住まいの65歳以上の方
- ・要支援1または2の認定者、基本チェックリストで事業対象と判定された方

☆開催日時

- ・火曜日、金曜日(9:30~11:00)

☆場所

- ・特別養護老人ホーム とかみ共生苑リハビリセンター内

【問い合わせ】

特別養護老人ホーム とかみ共生苑 ☎023-646-5050 担当:吉田