

地域のみなさまの健康をお手伝い

らくらく健康教室



らくらく健康トレーナー
原田 隼人さん
(はらだがいと)

いつまでも健康で、笑顔でいたい。
そんな願いを私が応援します。
毎週木曜日、好評開催中！
個別に指導しますので、
時間は、お問い合わせください。

教室内容

Step1

まずは、自分の体
を知ることから始
めましょう



血圧測定・体力テスト
正しい運動方法を知る

Step2



それぞれに合った
エクササイズを
先生が丁寧に教えて
くれます

自宅でできる
トレーニング、
簡単にできる
ストレッチなど
らくらく続けて
にここに元気が毎日！