

アストレフィットネス



アストレ城南近隣の皆さん、諏訪市社会福祉協議会の皆さん日頃、頑張っているカラダのケアをしてみませんか？
皆さんが、**生き生きと元気に生活・仕事**ができるお手伝いをさせていただきます。

期日 令和6年9月20日(金)・10月18日(金)・11月15日(金)
12月20日(金)・1月17日(金)2月21日(金)
3月21日(金)

時間 18:00～19:00

対象 諏訪市地域住民 諏訪市社会福祉協議会職員
(先着順**10名**まで)

料金 諏訪市地域住民 お茶代200円
諏訪市社会福祉協議会職員

内容 有酸素運動機器、筋トレマシン、マッサージ機器
☆理学療法士・作業療法士；運動アドバイス・生活の工夫点
☆介護福祉士：リンパマッサージ(別途オイル代500円)

【お申し込み方法】

アストレ城南

住所：〒392-0022

長野県諏訪市高島1-17-6



オープンチャット

連絡先：0266-56-6060(担当者：尾崎)

※①氏名②連絡③アストレ城南までの移動方法をお伝えください

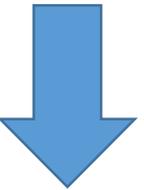
スケジュール



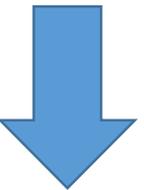
オリエンテーション
・施設使用注意点
・運動機械の説明



運動機械の実施
・各機械5分間
・低負荷



空き時間
・リハビリ職へ相談
・リンパマッサージ



終了
・次回の日程確認
・次回の予約



理学療法士

おざき
尾崎



理学療法士

なかむら
中村



作業療法士

おざわ
小澤

伊藤介護福祉士
リンパマッサージ(オイル代500円)
アロマオイルの香りを楽しみながら手または足の
マッサージをして
1日の疲れをといませんか？