

筋力・認知機能へ包括的にアプローチ 機能訓練フィットネス

毎週
月曜日
実施中



体力UP



筋力・バランス
UP



脳トレ



お口回りの
運動

機能訓練指導員が個人に合わせて運動量を設定

無理のない範囲で行えるため、運動習慣が付きやすい！