

予防医学！健康寿命を延ばそう！(^^)！

# 介護予防 すこやかパワーアップ教室

## ～コツコツ貯筋運動～

貯筋運動は、自体重を負荷とした筋トレーニング！



## 毎週火曜日

☆時間：14時00分～15時00分

☆場所：健康創造館内スタジオ

☆料金：登録料 **1,000円** 教室参加 **500円**（会員様は無料）

**登録者には貯筋通帳プレゼント**

※**H27.8月**より実施いたします。参加者随時受付中です。

※登録者のみ参加可能です。



社会医療法人 福島厚生会

○福島第一病院 024-557-5111（代）

○複合施設 ホリスティカかまた 024-552-5111（代）

（主な施設）・健康創造館 ホリスティカ ・厚生会クリニック（歯科併設） ・介護老人保健施設  
・通所リハビリテーション ・喫茶、軽食「ブルージュ」

お問い合わせ・お申込は・・・

健康創造館 ホリスティカ

TEL 024-552-5365

<http://holistica-kamata.jp/>

所在地：福島市鎌田字門丈壇4番1