

チョイソコ
かかみがはら
お出かけイベント



はじめましょう！ みんなでも楽しく 健康習慣！

4つの動きをキホンに**45分間**のストレッチ運動！

1

「握力」
「開眼片足立ち」
「長座体前屈」の3つ

体力測定

2

レッドコードとは、天井から
下げられた赤いロープを
使って行う運動療法

レッドコード

3

上肢、下肢、腰部
を1年間に分けて実施

ストレッチ

4

自重、タオルなど
自宅にあるものを使用、
座位で行えるトレーニング

筋トレ

2026年
開催日 3月9日（月）
開催時間 14:30～15:15

デイサービス
場所 Com. Do DANKE 各務原市鵜沼羽場町3丁目33番地1

定員 11名

一回につき
参加費 500円（税込）

チョイソコ
停留所 409_DANKE（暖家）

※チョイソコを利用する場合は別途費用がかかります。

持ち物 体力測定記録用紙付チラシ、動きやすい服装、タオル、飲み物、
室内用運動靴
※体力測定記録用紙付チラシをお持ちでない方は当日お渡しします。

申込先 コールセンターへお電話ください。

☎050-2030-4555 （平日 8:00-16:00）

※チョイソコの会員でない方は、受付時に氏名および電話番号をお伺いします。
ご提供いただいた個人情報は、イベント終了後速やかに削除いたします。