

理学療法士が健康をサポート

肩こり改善、腰痛・膝痛予防などに効果あり！



エクセレント

健康



ふだん運動
してない方も
簡単にできる



疲れやすい方は
筋力アップで
心身元気に♪

介護予防
対策

体操

参加
無料

はじめまして！
インストラクターの竹田です。
介護予防対策の一環として
体操教室を開催します♪

インストラクター

たけだ せい
竹田 聖
理学療法士

体力を気にされる方必見の 健康体操教室を開催します

理学療法士の資格・経験を持つインストラクターが
日常で必要な、歩く・立ち上がるなどの動作を
維持・向上できる運動方法をお教えします。
無理なく楽しめるエクセレント健康体操で
いつまでも活力ある健康生活を目指しましょう！

エクセレント健康体操教室の開催情報は裏面をご覧ください

主催



感動を創造するエクセレントグループ
株式会社エクセレントケアシステム



エクセレント健康体操教室

開催
情報

相談
無料!

国家資格を持ったスタッフが効率的な運動方法を指導いたします。
体操だけではなく痛みや浮腫み・姿勢などの身体のお悩みや
骨粗鬆症・高血圧などの日頃のお悩みを解決いたします。

とき

2024年
6月22日 (土)

14:00
〜
15:00

ところ

京都市
北区
介護付き有料老人ホーム
エクセレント北野

〒603-8323 京都市北区北野東紅梅町 10



▲詳しい地図
はこちら

ご用意
ください

トレーニングにお越しの際は、動きやすい服装で
室内履用シューズ、タオル、水分補給用のドリンクを
お持ちください。



ホームの
見学もOK!

事前にお申し付け
ください



●トレーニングプログラム

説明

約5分

- 体調確認
- 運動に関する重要説明
- 健康寿命の話

準備運動

約10分

- 上肢・体幹・下肢・各関節運動

チェック

約5分

- 心拍数確認
- 筋力チェック

全身運動①

約20分

筋肉向上
プログラム

全身運動②

約20分

柔軟性向上
プログラム

音楽に合わせて楽しく運動♪

所要時間
約60分



●ご参加について

インストラクター紹介

参加
対象

北区周辺にお住まいの方

申込
方法

○電話申し込み
下記番号へお電話ください。

締切

実施日の2日前までに
お申し込みください。



たけだ せい
竹田 聖

(株)エクセレントケアシステム
理学療法士
福祉用具専門相談員

皆様の健康をサポートしたい

日本最大規模の回復期リハビリテーション病院にて心臓・呼吸器リハビリテーションを中心に経験を積み、現在は機能訓練指導員としてエクセレントケアシステムの利用者様に筋力訓練や生活動作のアドバイスをしています。また、福祉用具専門相談員としても生活環境や福祉用具を選定する事が出来ますので、身体に関するお悩み、ご相談などお気軽にお問合せください。

参加無料です!

お気軽にお申し込みください。

介護や体力健康面でのお悩み、お困りごとのなどもどうぞご相談ください。

お申し込み
お問合わせ

エクセレントケアシステム関西支社 (担当/竹田・平日9時~17時受付)

TEL.090-8692-1165

介護付き有料老人ホーム
エクセレント北野 TEL.075-467-6511 (9時~18時受付)

〒600-8063 京都市下京区松原通
富小路東入松原中之町494番地
FAX.075-361-6517

〒603-8323
京都市北区北野東紅梅町10
FAX. 075-712-6517

▼公式サイト

