

こんにちは！寛田クリニックトレーナーの堀真純です。

この度4月1日から「生き生きかんだサークル」をスタートしました。

生き生きかんだサークルとは？・・・となると思いますので、  
簡単に紹介させていただきます！

「自己予防！自分らしい生活を！」をテーマにいつまでも笑顔で過ごせるように  
健康づくりをする教室です。

開催日は毎週月曜日・水曜日の13:30~14:30の1時間で

肩まわりから足先まで使った全身の体操をやっています！

ご自分で通うのが難しい・・・という方には送迎もあります。

送迎範囲は応相談となります。

その他、何でもお気軽にご相談ください☆

定員最大15名！皆さんで楽しくワイワイしながら運動してみませんか？

- ・自宅での運動が続かない。
- ・どんな運動をしたら良いのかわからない。
- ・膝や腰が痛い。

こんな思いをお持ちの方でも個人のレベルにあった指導もしますので、心配無用です！

参加された方の声は、「楽しかった！」「時間があっという間だった！」

「もっと新しい運動を知りたい！」「腰が楽になった！」など嬉しい声を  
たくさん頂きました。

参加された方に、運動した達成感と笑って帰ってもらえるように

笑顔で楽しい教室を提供します♪

ぜひ、私と一緒に運動してみませんか？



