

健康で元気な身体作り

始めませんか

これから運動を始めたい方、
医師に運動を勧められた方など
理学療法士と相談しながら、
自分に合った運動を見つけてみませんか。

7月

運動教室（体操＋トレーニングマシン）

筋力や体力をつけたい方など
その方に合わせた体操を行います。



（15分程度）



5種類のトレーニングマシンを使用して、鍛えたい部分の
運動や有酸素運動を行います。



（25分程度）

毎週 火曜～金曜

参加費：500円（税込）

参加費には保険料も含まれております。

【体操 開始時間】

①10:30 ②11:30 ③13:30
④14:30 ⑤15:30

予約
不要

その他、体に関するお悩みなどがあればお気軽にご相談ください。
トレーニングマシンのみのご利用も可能です。（参加費は変わりません）

健康講座



4日（火）がんの予防と生活習慣
7日（金）物忘れと認知症
11日（火）脳卒中とリハビリ
14日（金）ウォーキングと運動
25日（火）腰の痛み
28日（金）膝の痛み

テーマに沿った講話を行います。

11:00～11:20

予約
不要

参加
無料

健康測定

筋力測定や、健康相談など医療専門職のスタッフが
個別に対応いたします。

7月20日（木）11:00～15:00

開催時間内ならいつでもご利用可能です。
（先着順となりますのでお待ちいただく場合がございます。）

予約
不要

参加
無料

お問い合わせ

ソフィアテラス

TEL:0761-46-5382

〒923-8565

小松市清六町315番地

イオンモール新小松2F

営業時間（10:00～18:30）

定休日：日曜日 / 月曜日

Mail : terrace@sophia-hosp.jp