



社会福祉法人 **の真寿会** ×

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

なぜだらう!?



参加者1000名  
達成!

お隣さんが  
元気に  
なってる!?

# ぱ~る運動クラブ

未来の自分は どこまで行ける?



**曜日** 毎週木曜日 (祝日定休)

**時間** <午前> 11:00~12:00 <午後> ①13:00~14:00 ②14:00~15:00

**会場** ビジネスホテル アズイン1階

**料金** 1000円/1回 (キャッシュレス決済可・保険料込み)



お申し込みはこちら

令和6年度公益財団法人 **五峰興風会** 助成

お申し込み先

# 社会福祉法人 真寿会



社会福祉法人 真寿会（小規模特養のとがわ）

〒521-1201 滋賀県東近江市新宮町316番1

TEL:0748-42-3377/FAX:0748-42-5000

E-mail:shinjyu-reha@shiga-shinjukaior.jp

※TEL or メール、またはホームページにてお申し込みください。



お申込みはこちら

## ～スケジュール～

- 10:00～ ご自宅・集合場所へお迎えにあがります  
※午後の部利用者も送迎可
- 10:45～ 会場到着(検温実施)
- 11:00～ 午前の部開始(体力測定・トレーニングなど)
- 12:00～ 送迎(午前の部送り・午後の1部迎え)
- 12:45～ 会場到着(検温実施)
- 13:00～ 午後の1部開始(体力測定・トレーニングなど)
- 14:00～ 送迎(午後の1部送り)
- 14:00～ 午後の2部開始(体力測定・トレーニングなど)
- 15:00～ 終了

※キャッシュレス決済可能

※レクリエーション保険加入



A I 解析

姿勢分析



Before・Afterチェック

自宅で可能な  
トレーニングメニュー作成

1回/3ヶ月  
評価を行います！！

- 持ち物:運動できる服装(運動靴)・タオル・飲み物・携帯(持っておられる方)・料金
- シャワーをご利用される方:着替え・タオルなど(別途300円で貸し出し可)
- ショッピングをされる方:お財布・エコバッグなど
- その他:会場での飲食可能、アズイン2階大浴場のシャワー・マッサージ機無料、  
無料Wi-Fi使用可

氏名	
携帯番号	
ご住所	