

新新聞 東

第14号
H20 3月
発行人
医療法人社団
すんじある



春。

もうすぐ入学シーズン。子供たちの元気な声から聞こえてきそうですね。
春。命の芽生え、息吹 感じていますか？ あなたの心の中に沸き立つ何かを感じていますか？
だんだん暖かくなっていくこの時期、運動するには最適ですね。
「運動したいけど、まわりが...とお悩みのあなた！ そんなあなたの背中を押しつけてくれる...
心やさしきラガーマン(子持ち)大崎が 今回ストレッチについて話してくれます。
ここだけの話 新キャンペーンもあるそうですよ。」



筋肉への道 Muscle Road

皆様こんにちは。今号は、当医院 2Fにあります「メディフィット・スタジオ」の大崎が春のキャンペーンについてお知らせさせていただきます。まずは自己紹介です。食い倒れて有名な大阪出身 高校から10年ほどアパビーを営んでいました。(身体を見て納得している方もいるかも?) 最近運動不足を感じている30歳です。趣味はバスケットとスノーボード。1歳になる娘がいる為 休日は変換カーヒスでどちらもお預けの状態です。経歴を簡単に紹介すると、東北の体育大学を卒業後、健康運動指導士として民間のスポーツクラブや市民体育館で運動指導をしていたのですが、もっと幅広い方々に運動指導をしてみたいという思いがあり転職していたところ縁があって、こちらの駿東整形外科医院にて約2年前より働くことになりました。(偶然ですが 院長と私の名前、半・デジメが一緒です。これ、凄いですよね。ちなみに 内科の先生と放射線技師さんの名前も一緒です。笑) これも何かの縁ですね) さて、本題に入りますが、当施設は「運動型疾病予防施設」と言います。文字通り 運動で病気を予防する施設になります。対象となる方は 最近話題のメタボリックシンドロームに該当する方や、腰痛・膝痛・肩こりでお悩みの方、疲れやすい、筋力の衰えを感じている方など。もちろん、健康の維持増進を目的の方でもOKです。



施設名はお堅い感じですが 要は運動を始めようとお考えの方はどなたでも入会可能ということですよ。(一部該当しない場合もあります。)



運動も実施して頂くまでの流れは、健康診断 → 運動処方せん → 運動プログラム → スタートとなります。プログラムは、一人一人のオリジナルのため安心・安全で効果的な運動が出来ます。また、皆様が運動を楽しく継続できる様に、グループエクササイズもご用意しております。現在は、リズム体操とチェアエクササイズを実施中。不定期ですが、ストレッチ体操や腰痛・肩こり予防体操教室なども計画しております。



そして、階段エレベーターなどに掲示しておりますが 現在、3月より春の得々キャンペーンを開催しております。7月末日までに新規入会のお客様には、1ヶ月分の月会費が無料になります。更に現会員様にもお得な情報!! この期間中にお知り合いの方をご紹介いただきますと、お一人様につき1ヶ月分の会費も半額にさせていただきます。紹介3名 → 3ヶ月間、月会費が半額になるということです。まさに春の得々キャンペーン!! 運動を始めたいと思っていた方、ご近所にそういう方がいら、しいましたら、是非この機会にいかがでしょうか?

お見学、体験なども随時受付しております。ご希望の方は、お近くのスタッフまでお気軽にご相談ください。皆様の参加をスタッフ一同お待ちしております。

グループエクササイズ

~少人数制のワンコインエクササイズ!~
(会費無料)



(1専属リズム体操の様子)
お気軽にメディフィット・スタジオまで

<リズム体操>
アップテンポの音楽に合わせてエクササイズ

(月) 16:00~
(金) 17:30~

<チェアエクササイズ>
膝や腰に不安のある方も大丈夫
イスに座ったままの有酸素運動

(火) 10:00~

パワーリハビリ教室

~介護予防・高齢者筋力向上トレーニング~



少人数制の運動教室です!!
寝たきりになりたくない!
いつまでも元気に旅行に
出かけたたい!
孫の面倒も見てあげたい!
そんな方、是非ご参加ください☆

高齢の方でも簡単に利用できる機械を使う
トレーニングで、資格を持った指導者がつきます
ので安心・安全に運動することができます。

※曜日・時間是要相談

※コケラをお持ちください。直接お越しいただいてもOK! お待ちしております♡

※入会希望者申込書※

フリガナ					ご紹介者様氏名
氏名					
住所					
TEL	生年月日	年	月	日(歳)	