

健康寿命を延ばしましょう！

はくあい ロコモ教室



筋力・体力低下・転倒に不安を感じ始めた方、
運動する機会や習慣がない方、
誰かと一緒に運動をしたい方、
はくあいロコモ教室に参加してみませんか？



日時 第1～第4週目の木曜日 ※第5週目の木曜日はお休みです
15:30～16:30 (15:10 受付開始)

予約制

初回のみ事前に予約が必要です
電話予約の際に詳細をお伝えします

会場 博愛会地域リハビリテーションセンター VigorClub
(博愛会病院の裏手 老健センターささおか向かい側)

ヴィガークラブ

**服装
持参物** 不織布マスクの着用をお願いします
運動しやすい服装 (スカート・ストッキングはご遠慮ください)
タオル・飲み物

参加費 1回 1人 500円
おつりがないようにお願い致します

内容詳細

- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 脳トレ
- 口腔体操等

持病や既往の疾患がある方は
主治医に相談の上ご参加ください



申し込み
問い合わせ先

※ 予約・問い合わせの際は
「ロコモ教室」の件とお伝えください

博愛会地域リハビリテーションセンター

VigorClub (ヴィガークラブ)

【受付時間】 平日 9:00~16:30

【電話番号】 **092-737-7601**

【住所】 福岡市中央区筥丘1-25-7
フィランソレイユ筥丘1階



アクセス



フィランソレイユ筥丘の1階にあります

- お車でのお越しの方は博愛会病院の駐車場にお停めください。外来受付でサービス券が発行されます
- 西鉄バスをご利用の方は「友泉中学校前」「田島」でお降りください