

# HEART WING

## ハートウイング 健康教室

大好評につき  
第3弾

ヘルシーウォーキング & 青空ヨガで  
ココロとカラダをリフレッシュ！！  
気持ちよく体を動かした後は  
楽しく食べる健康ランチ

ハートウイングでは  
アニマルセラピーにも  
取り組んでおります！

運動と食事でフレイル予防！  
ご夫婦やご友人など  
ご一緒に参加ください！

お申し込みお問い合わせは  
気軽にお電話ください！

☎ 0573-43-0780

※天候により室内での開催となる場合があります。

※掲載の写真・イラストはすべてイメージです。

※メニューは仕入等の都合により、写真と異なる場合がございます。

心と体の健康を守り、  
フレイル状態の予防を。

自然溢れるハートウイングの散歩道などで  
ヘルシーウォーキングやヨガを。  
インストラクターには、  
スポーツクラブ“アクトス”から。

体を動かした後は、恵雄会グループの  
セントラルキッチン仕込みの美味しくて  
体に優しいメニューを太陽の光とともに  
ハートウイングのガーデンテラスで。  
普段と違った刺激を受けて  
今後の日々の生活にも  
彩が生まれます。



社会福祉法人

恵雄会  
HEARTFUL LIFECARE



## ●運動教室内容



### ①ヘルシーウォーキング

正しいフォーム・歩幅・ペースで効果的なウォーキングが習得できます。  
そして脳トレや筋肉体操も盛り込みながら、楽しく行います。

### ②青空ヨガ

ゆったりとした呼吸とヨガのポーズで  
心身をリフレッシュします。

### ③いきいき体操（雨天時）

簡単カラダいきいきチェック及び改善体操や、  
足腰しっかり体操、脳活体操でカラダをいきいき  
元気にします。

※雨天時は、室内でできる体操や、ヘルシーウォーキング  
などを実施する予定です。



## ●日程及び参加費用

開催日時	2024年5月25日（土） 10:00～13:00 下記のお電話番号からご予約をお願いいたします。 ご予約は2024年5月23日（木）の正午を締め切りとします。		
	日程	運動教室	10:00～11:30
		弁当配布	12:00～
参加費用	2,750円（税込） / 1名 料金には、弁当代・傷害保険料を含みます。 お弁当をお持ち帰りの場合も料金に変更はありません。 キャンセルは2日前までにご連絡願います。		



フレイル予防には日々の食事と運動、ご家族との生活が大切です。

- ①意図しない体重減少
- ②疲れやすい
- ③歩行速度低下
- ④握力低下
- ⑤身体活動量の低下

左記の症状が出たら、フレイルを疑ってください。  
フレイルの状態を放置すると、様々な合併症を引き起こす可能性があります。  
早期の介入と、適切な対策で元の元気なご家族に戻る可能性があります。  
恵雄会グループでは、介護・看護の現場で実践している知識と経験から  
様々な対応をご提案いたします。

開催場所のご案内



サービス付き高齢者向け住宅  
**HEART WING**

緑に囲まれた自然との調和の建物は  
“設計・監理：安藤忠雄建築研究所”

### Access



お申し込み・お問い合わせ

☎ 0573-43-0780

〒509-7403 岐阜県恵那市岩村町2453-5



私たちは医療・介護の常備にとられない自由な発想で  
利用者様の幸せに貢献しています。

恵雄会グループホームページ  
<http://www.keiyu-kai.com>

