

ろっこう医療生活協同組合

セラバンド体操

セラバンド体操により筋力をつけ、ストレッチ運動により健康の維持・増進をはかりましょう。セラバンド体操はゴムバンドを引っ張るだけで筋力がつきます。どなたでも参加できます。お気軽にお越しください！

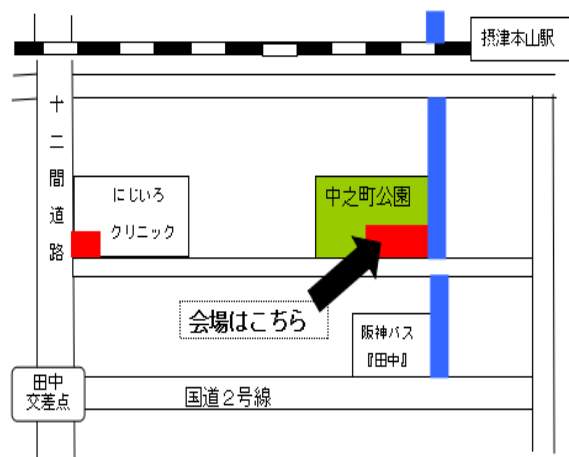
会場： 田中公会堂地下大ホール

日時： 3月5日（火）

13時から14時

参加費： 無料 申し込み不要

※非組合員の方は加入をお願いしております。
（詳しくは裏面をご覧ください）



セラバンド体操とは？

セラバンドとは、ゴムバンドやゴムチューブ、セラチューブなどとも呼ばれるゴム製のトレーニング道具です。

セラバンドを活用したトレーニングは、理学療法士や作業療法士などのリハビリの現場で活用されます。また、フィットネスジムではインナーマッスルのエクササイズとして完備されています。

最近では、持ち運びのしやすさや難易度調整のし易さから地域の健康教室やデイサービスなどの介護予防体操としても活用されています。



お問い合わせは 078-802-3424

ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部