



介護認定をお持ちの皆様へ

ベストエイジング宝塚でベストな

身体づくりを！

- ◇ 転倒予防・筋力アップ→マシントレーニング
- ◇ 体脂肪減・内臓脂肪数減→有酸素運動
- ◇ むせ予防→口腔体操
- ◇ 認知予防→脳トレーニング
- ◇ リラクゼーション



安心してください！利用者様にあった運動メニューを
スタッフが丁寧にサポートします。

通所介護施設 「ベストエイジング宝塚」

所在地：宝塚市栄町2丁目2-1 ソリオ宝塚3 3階（ワシントンホテル横）

電話：0797-86-3101（月～金：9時から17時）

*こちらのチラシをお持ちの方は、1回体験無料（要予約）

