JSSシニアくらぶ

～60歳からの運動教室～

運動して
元気に生活！

無料体験会開催決定！

10/12(水)11:00～11:45

詳細はお電話でお問い合わせください。

JSSシニアくらぶって何？

椅子に座って行う
運動習慣がない方向けのプログラム

どんな運動なの？

- 固まった筋肉をほぐします
- 筋肉を鍛えます
- 脳トレを行います
- 簡単なリズム運動を行います

7つの運動効果が期待できます！

Point

1. 筋力強化により**筋肉と骨や関節が丈夫になります。**
2. 太ももややつま先を上げる筋肉が強くなるとともに、柔軟性や関節可動域も高まるためバランス能力が向上し、**転倒予防に繋がります。**
3. 脳を刺激する「脳トレ」や「簡単なリズム運動」により**認知機能や判断力の低下を予防します。**
4. 血液循環とリンパの流れが良くなり、細胞を活性化するため**免疫力が向上します。**
5. 食欲が高まり低栄養状態を防ぐため**体重の減少を抑えます。**
6. 運動することによりストレスが解消され**リラックス効果が得られます。**
7. グループで運動することで**新たなコミュニケーションの輪が広がります。**

地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSSスイミングスクールちくご

運営:株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード6074)

〒833-0002
筑後市前津倉目1467-2

【営業時間】火曜日～金曜日/9:00～20:45 土曜日/9:00～18:00
【受付時間】火曜日～金曜日/9:00～19:00 土曜日/9:00～17:00 【休館日】日曜日・月曜日

JPX 東証上場

0942-51-7088

ジェイエスエスちくご 検索

スマホでチェック！

https://www.jss-group.co.jp/chikugo/