



運動して
元気に生活!

60歳からの運動教室

シニアくらす

随時無料体験受付中!

毎週金曜日11:00~12:00

無料体験のお申込みはお電話でご予約下さい。

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瓢箪山
JSSフィットネスクラブ瓢箪山

運営:株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード6074)



〒579-8041 東大阪市喜里川町3-22

072-985-1212

スマホで
チェック!

ジェイエスエス瓢箪山 検索 <https://www.jss-group.co.jp/hyotanyama/>

【営業時間】月曜日~金曜日/10:00~21:45 土曜日/10:00~21:30 日曜日/10:00~18:00
【受付時間】月曜日~土曜日/10:00~20:30 日曜日/10:00~17:00 【休館日】火曜日

