

# ビデオ通話運動

コロナになんて負けない！！

自宅でフレイル予防！

ライン ズーム  
LINEまたはZoomによる運動（初回のみ事前申し込み必要）

ご自宅から参加できます。

（毎水曜日 午後2時から2時45分）

曜日変更の可能性あり

他の曜日追加可能

45分間 1,500円/1回

その他：口腔トレーニング・脳トレーニング指導可能

指導者：小宮山寿美子

看護師・健康運動指導士・日本抗加齢医学会指導士



4月より  
好評開催中

株式会社サルーク 東京都目黒区目黒本町5-33-4

連絡先：電話03-3760-2986

090-3509-6441

ファックス03-3793-4951

80代・90代の方も参加されています。使用方法については、事前無料相談いたします。