

無料体験会 参加者募集!!

鳥取県初上陸!

ケア
トラ



楽しいケア・トランポリン
教室!



両脚は健康のバロメーター

いつまでも自分の脚で歩ける

ようにしませんか!

ケア・トランポリン運動の特徴!

- ① 足腰の筋肉を無理なく回復させる!
- ② 足の裏を刺激して血流が改善し脳が活性化する!
- ③ 骨芽細胞を刺激し骨を強化する! ※骨芽細胞:新しい骨を作る「左官職人」のような存在で、骨の健康にとっても重要!



介護予防で大注目!

～教室の流れ～

- 教室の時間は約90分間です。
- ストレッチ体操で身体をほぐして交代しながら運動を行います。
- 1分～1分30秒の短い運動を3～4回ほど行います。
- 高齢者の方でも無理なく楽しく取り組める運動内容です。

会場 : 三朝町総合スポーツセンター 三朝町山田214-1

日程 : 10月8日(水)

時間 : 13:30～15:00
(13:00頃より受付開始します)

持ち物

- ・ タオル
- ・ 飲み物
- ・ 上履き

お問い合わせ・申込 : 地域おこし協力隊 菅野 TEL 27-1156 または 43-3506

締め切り : 10月3日(金) 17時まで

その他 : 体験会終了後に簡単なアンケートへのご協力をお願いします

共催 一般社団法人 日本ケア・トランポリン協会