



寝たきり防止や認知症予防の為に

健康体操・ストレッチ 訪問指導の詳細

●お時間・内容

場所：ちょっとしたスペースが気軽にできます。会議室程度の広さで大丈夫です。

道具：準備する道具は、特にありません。

イスに座って体操をする場合は、イスをご用意ください。

(できればキャスター等の無い安定したものがよいでしょう。)

人数：4～5名から数十名までご参加頂けます。

参加人数が多い場合は、複数名の講師のご希望も承りますので気軽にご相談ください。

お時間：1時間を基本として、ご希望にあわせて承ります。

時間帯：午後2時からレクリエーションタイムを基本にしております。ご希望に応じて変更可能。

回数：単発で1回のみ、複数回での実施。定期訪問で、毎週、毎月、不定期での実施。

それぞれご相談に応じて実施いたします。

●ご訪問費用

基本料金：1時間あたり 4,000円～6,000円 (税別)

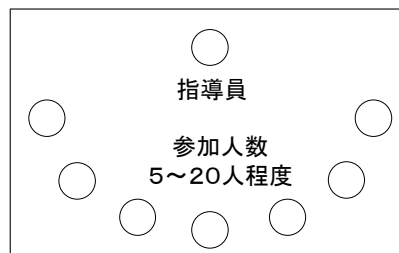
交通費：金沢市内の交通費は、基本無料です。

(市外の場合は別途ご相談ください。)

お支払方法：現金もしくは銀行振込。

(お気軽に銀行振込をご利用ください。)

詳しくは、毎月スポーツクラブ事務局まで気軽にお問い合わせ下さい。



会議室程度の広さ(12～20帖)

●お申込方法

ご希望の内容を申込用紙にご記入のうえ、郵送、FAX、又はメール添付にてお送りください。

お申込み受け付け後、内容を確認のうえ受付通知表をFAXにてお送りいたします。

お支払いについては、通知表をご確認ください。

あとは当日、直接会場に講師がお伺いいたします。



お申込・お問合せ先

住所：〒920-8217 石川県金沢市近岡町60番1

電話：076-214-7877

FAX：076-225-7701

E-mail：kuratsuki.sc@gmail.com

公式HP：http://ktsc.webcrow.jp

