寝たきり防止や認知症予防の為の

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時からの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。

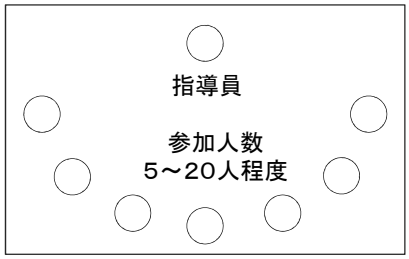
回　数　：　単発で1回のみ、複数回での実施。 定期訪問で、毎週、毎月、不定期での実施。
それぞれご相談に応じて実施いたします。

●ご訪問費用

基本料金　：　1時間あたり　3,000円～5,000円

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。）



会議室程度の広さ（12～20帖）

詳しくは、鞍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。

●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。

Kura Tsuki Sports Club

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

KURATSUKI SPORTS CLUB