

延ばそう 健康寿命

医療法人順興会 上條診療所併設メディカルフィットネス
～ラ・サンテ・コンシェルジュ～



2020年3月22日 **OPEN** 【予定】

3月16日～21日：一般内覧会 11:00～18:00 受付

将来続ける自分らしい生活

人生100年時代、健康でいる大切さ
自分のことが自分でできる幸せの実感
足・腰を痛めていても、体を傷めずに、
動くことができる取り組みの指導

泉大津市東助松町2丁目
(医)上條診療所 向かい





歳をとっても

“自分でできる”を増やしたい

“人生100年時代” 買い物や料理、食事、トイレ、入浴といった日常生活が自分でできる喜びを、いつまでも感じていただくことが目標です。ラ・サンテ・コンシェルジュ＝フランス語で「健康よろず相談者」として、高齢者の脆弱化(フレイル)、寝たきり状態になる筋肉の萎縮(サルコペニア)、ロコモティブ症候群(関節などの障害による可動域の制限)の予防運動を指導します。

ご年配の方へのメニューとして3回/週を基本に500円/1レッスン・30分間(消費税別)で、自分にあった回数を選べます。

日常生活に必要な

体力や関節の動きを保つ



健康チェック

体力に自信のある方も、基礎体力や将来のリスクをきちんと評価して、基本プログラムを提案し、3か月ごとに効果評価を行います。

続ける大切さ

高齢者の運動は、まず、続けること。そして続けることで効果が出たことを評価します。スタッフが生活改善につながる寄り添いを行います。

運動改善後のステップアップ

高齢者の予防運動をマスターし、自信のある方は一般会員としてスタジオ(ヨガ、ダンスなど)とジム運動をお楽しみいただけます。

いつまでも元気でいる

喜びを一緒に！

施設運営時間(予定)

土・平日10:00~23:00 日祝10:00~20:00

毎週火曜日定休(祝日の場合を除く)

当施設は、厚生労働省認定の運動型健康増進施設として申請を予定しています。

予約受付中

詳しくはラ・サンテ・コンシェルジュ準備室 電話0725-54-8211

(11~18時、木・土は10時~正午、日祝除く) までお問い合わせください。