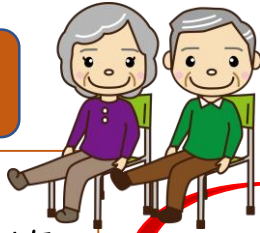


『ゆうゆう倶楽部』プログラムのご案内

健康体操

医科学的根拠に基づいた
有酸素運動、転倒予防や尿
漏れ予防、認知症予防につ
ながる簡単体操



陶板浴

室内温度、40℃～45℃
床面温度、45℃～48℃
湿度20%前後の設定の低温、
低湿度の環境で身体に負担が少なく、
身体を芯から温め、血流促進、免
疫力のアップにつながります

健康で
長生き!!

健康寿命評価

高齢者フレイルに関連する
「握力、歩行速度、俊敏性、バランス機能、
物忘れ、抑うつ、介護予防チェック」等の
評価を行い、自身の今を把握し、健康づく
りに役立てます



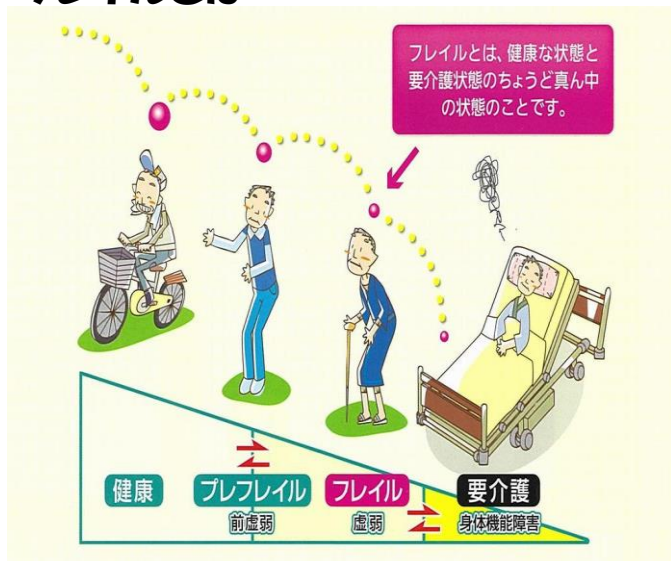
プログラムの効果

ゆうゆう倶楽部では、『運動』と『陶板浴』による健康づくりと『健康寿命評価』による、ご自身の健康度の見える化を行う、「健康寿命延伸運動プログラム」です。東京都健康長寿医療センターによって、以下のように、心肺機能、歩行速度、認知機能、抑うつ、健康関連QOLが改善することが実証されています。

- ①心肺機能の改善：死亡リスク減少、体力の改善、心肺機能の改善
- ②歩行速度の改善：健康寿命達成率の向上、転倒・骨折リスクの低下
- ③認知機能の改善：認知症発症リスクの低下、軽度認知機能障害の健常化
- ④抑うつの改善：「閉じこもり」高齢者の減少
- ⑤健康関連QOLの改善：生活の質の改善、健康寿命の延伸

フレイルを知り、健康づくりを『ゆうゆう倶楽部』で実現しましょう

フレイルとは



フレイルの定義

 <input type="checkbox"/> 体重の減少	 <input type="checkbox"/> 歩行速度の低下	 <input type="checkbox"/> 握力の低下
<input checked="" type="checkbox"/> 3つ以上当てはまればフレイルの状態	 <input type="checkbox"/> 疲れやすい	 <input type="checkbox"/> 身体の活動性の低下

ゆうゆう倶楽部 開催内容

開催曜日

・毎週 月、水、金曜日 ※祝日の場合はお休み

開催時間

- ① 10:00～10:30 運動(約30分) ⇒ 10:40～11:20 陶板浴(約40分)
- ② 11:00～11:30 運動(約30分) ⇒ 11:40～12:20 陶板浴(約40分)
- ③ 13:00～13:30 運動(約30分) ⇒ 13:40～14:20 陶板浴(約40分)
- ④ 14:00～14:30 運動(約30分) ⇒ 14:40～15:20 陶板浴(約40分)

料 金 (税込)

[月会費プラン]

8,640円/月 ※開催日、受け放題!!

[回数券プラン]

- ・ 5回券：10,800円 (有効期限：ご利用日より2ヶ月間)
- ・ 10回券：19,440円 (有効期限：ご利用日より3ヶ月間)

※どちらのプランも登録料1,080円 ※初回のみ

お客様のお声



- ・O脚が良くなった。
- ・ふくらはぎが、固くなった。
- ・杖が必要なくなった。
- ・背筋が伸びた。
- ・身体全部が楽になった。



- ・体重が減り、食べても体重を維持できている。
- ・友達に「顔周りがスッキリしたね」と言われて、嬉しかった。
- ・肩こりが楽になった。



- ・遊ぶ(旅行に行く)ために、頑張っている。
- ・歩くスピードが速くなった。
- ・農作業後をやっても疲れが少なくなった。
- ・人生、100歳まで!!