

### マシン×スタジオレッスン

最新のマシンと多彩なプログラムから自分にあった運動ができます！



今年も  
やってきた！

# 三好市 ボーダレス フィットネス

運動・学び・交流施設

期間限定！  
無料体験

【日時】  
1月23日(木)  
～2月23日(日)  
木・金：10時～20時  
土・日：10時～17時

事前申込み不要

来ていただいた際に体験申込みのご記入をお願いします

ミニ講話 ①③9時半～11時 ②14時～15時 ④⑤11時15分～12時  
病気や健康に関して「学びの場」を設ける為、知識や意識が向上します！

①1月25日(土)  
笑って！楽しく！  
脳活性化講座

②1月25日(土)  
健康診断の結果と  
食事の関係性

③1月26日(日)  
簡単調理で身体に  
良い食事！(試食あり)

④2月7日(金)  
認知症について  
⑤2月15日(土)  
糖尿病について

イベント 14時～15時半

医療従事者トップランナーによる全3回の特別セミナー！

1月26日(日)  
Health×働く  
働く人へのリハビリ介入から得た  
健康な体と心の保ち方

2月2日(日)  
Health×コミュニティ  
『ヒュッゲ』で感じた  
人との交流の大切さ

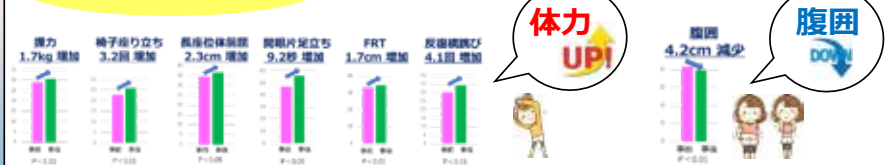
2月8日(土)  
Health×幸せ  
緩和ケアを通して考える  
「幸せとは何か」

主催：一般社団法人三好みらい創造推進協議会

## 2018年度ボーダレスフィットネスでは・・・

11月2日～12月23日の8週間実施

事前事後評価では・・・



参加者の声  
(自由記述)



#### 【生きがいの変化】

1. スタジオレッスンに参加し、皆さんとの運動を楽しんだ。
2. 近所に住んでいても、これまで話することがなかった人と話ようになった。
3. 家族で運動をするようになった。子供と一緒にジョギングするようになった。

#### 【健康増進への影響】

1. 昼休みに職場の人に声掛けして、一緒にウォーキングするようになった。
2. 職場でおやつを食べないように職場の人に協力してもらった。本人と職場の人も痩せた。
3. 夫婦でボーダレスフィットネスに行くことがとても楽しみ。主人の姿勢や体調が良くなった。

今年度も皆様のご参加をお待ちしております！

### 募集詳細

#### 【会場】

三好市池田町シマ723-6 右図参照  
(ローソン阿波池田店裏旧ババ写真館)

※近隣駐車場あり

※各種イベントは「地域交流拠点 箆蔵とことん」行います



#### 【対象】

三好市民・近隣市民・三好に興味のある方(年齢・性別不問)

※通院歴のある方や障害を持たれている方もお気軽にご相談ください。→リハビリ専門職やその他医療健康専門職がお身体を見させていただき、その人に合わせて対応させていただきます。

#### 【お問合せ】

株式会社 愛カンパニー(運営) 携帯電話：080-2383-0122 (山口)

Eメール：[k.yamaguchi@ai-company.co.jp](mailto:k.yamaguchi@ai-company.co.jp)

QRコードはこちら▶▶▶

ホームページ：<https://miyoshi-bdf.amebaownd.com/>

Facebook：[@miyoshi.bdf](https://www.facebook.com/miyoshi.bdf)



ホームページ



Facebook