

50歳からのヘルスケア! 経験豊かなスタッフが皆様をお待ちしております。

ヘルスケア青い森

青い森整骨院五所川原院内・弘前松原院内にオープン!



健康増進プロジェクト

ピンピン シニアコース

新設

- ✓ 大好きなゴルフを出来るだけ続けたい!
- ✓ 孫となるべく長く一緒に遊ぶための身体作りを!
- ✓ 毎年行っている旅行を出来るだけ続けたい!

そんな皆様に!



「ピンピンシニアコース」はPNFストレッチやマッサージを行い、身体と心の両面から運動機能の維持・向上と日常生活の拡大を図る介護予防の新しいスタイルのコースです。

事前アンケートの声

- ・青森県は短命県なのでこのコースを利用し出来るだけ健康でいたい!
- ・定額で価格が安く月10回利用できるのは有難い!
- ・介護・健康保険を利用しないので手続きがややこしくない!

会員様優先で健康に関するイベント等開催予定!

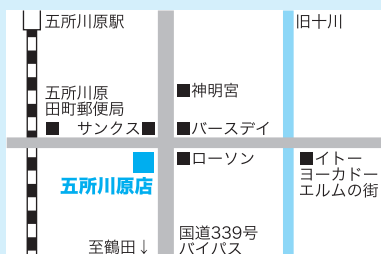
(多分野で活躍する講師陣を招き、健康になる為の講習会や旅行等を開催予定です。)

ヘルスケア青い森

お問い合わせ・お申し込みなど、お気軽にお電話ください!

五所川原店

(青い森整骨院五所川原院内)
〒037-0036
五所川原市中央二丁目24
☎0173-23-0076
営業時間 9:00~19:30
(土・日・祝16:00まで)



弘前松原店

(青い森整骨院弘前松原院内)
〒036-8155
弘前市大字中野4-6-9
☎0172-40-0053
営業時間 9:00~19:30
(土・祝16:00まで)
定休日 日曜日



ゆったり
トレーニング

安心の
専門スタッフ

充実の
設備で満足

うれしい
料金設定

ピンピンシニアコースで 「カラダ」も「心」も リフレッシュしませんか？



最後までピンピン生きましょーう！
家族に介護をさせず、
食事やトイレ・入浴を最後まで
自分で行う為に！

■ピンピンシニアコース内容

PNFストレッチ

PNFストレッチとは運動を組み合わせたストレッチです。筋肉は強く力を発揮した直後にリラックスする特性があります、PNFストレッチはこの特性を利用しています。スポーツ選手のコンディショニング法として広く使われています。

マッサージ

日々の体調変化を確認しマンツーマンで行います。関節可動域訓練やコミュニケーションをとることができます。



遠赤外線足湯

遠赤外線が足先からふくらはぎまで覆って脚全体を刺激し、全身のめぐりをアップさせ、からだ全体を温めます。



ドクターメドマー

空気圧によって下肢の浮腫みや血流の改善を図ります。



パーフェクトボディ (近日導入予定)

心肺機能に負担が少なく効率よく筋肉を活動させる事ができます。辛くなく継続して利用できます。



こんな場合も
大丈夫です！



◆ご両親へのプレゼントとしてもご利用いただけます※お申込書・同意書・会則・お支払い等の条件を満たして頂きます。

◆本サービスは介護・健康保険を利用しませんので、デイサービスなどをご利用の方でも大丈夫です。

■ご利用料金及び利用回数

ご利用期間	料金	ご利用回数	割引
単月コース	5,400円(税込)	1ヶ月 / 10回	—
半年コース	27,000円(税込)	半年 / 60回	1ヵ月分(10回)割引
年間コース	56,700円(税込)	1年 / 120回	1ヵ月半分(15回分)割引

※本サービスはご送迎の対応はございません。

お問合せ
お申込み

ヘルスケア青い森

五所川原店

☎0173-23-0076

弘前松原店

☎0172-40-0053