



出前講座

厚生労働大臣認定の**健康運動指導士**および**健康運動実践指導者**が、
地域の皆様への派遣指導を担当いたします。

みんなで **健康貯筋** はじめませんか？



短時間OK!

講習会や社内研修、各種イベントの一講座として、運動指導や講演も承っております。
30分からの短時間枠でも対応可能です。



**時間も場所も
自由に対応！**

会議室や体育館、公民館、オフィスなど、場所を問わず実施可能です。
また、椅子に座ったままで行える運動もご用意しております。



目的に合わせて選べる内容！

筋力トレーニング、ストレッチ、ロコモ予防や体力測定、エアロビクス、リエーション、脳トレ、介護予防講座など、目的や対象者に応じた運動指導をご提供いたします。



**少人数でも
大丈夫！**

運動内容や参加人数に応じて、複数名の運動指導者が対応いたします。



社会医療法人 同心会

メディカルフィットネスフィオーレ

詳細は裏面へ ▶▶

〈 こんな企業におすすめ 〉



健康経営に興味がある



福利厚生を強化したい



職場の一体感を高めたい



社員の定着率を上げたい

〈 利用者の声 〉

体力測定で思ったより数値が落ちていて、運動しようと思いました。

20代 男性

出前講座を受けて、体と心が軽くなりました。
簡単な運動から始めてみようと思いました。

40代 男性

思ったより体が動かないと実感しました。
これをきっかけにジムに行こうと思いました。

50代 女性

ジムに行ったり運動する事に奥手でしたが、会社がこのような運動指導を受ける機会をつくってくれて、とても感謝しています。

60代 女性

〈 料金 〉

■ 1講座 60分～90分 **5,000 円**

運動指導者一人あたり
の金額になります。

■ 半日間 4時間 **10,000 円**

内容や参加人数に応じ
て複数名で対応致しま
す。

■ 一日間 8時間 **20,000 円**

社会医療法人 同心会

**メディカルフィットネス
フィオーレ**

(厚生労働大臣認定) 健康増進施設
指定運動療法施設

〈 お問い合わせ 〉

☎ 0985-22-2113

✉ fit@mf-fiore.com

担当：渡辺

ホームページ
はこちら ▼

