

健康ちょきん
クラブで

自分には無理!とあきらめないで!

健康
ちょきんクラブ
65歳以上の方ならどなたでも。
1回無料体験券
まずは一層、お気軽に体験してみませんか?

低下した運動機能を取り戻すための

無理のない

4つの方法とは?

ターボジムを使った
運動機能の向上

豊富なマシンで
個々に合わせた効果的な
運動を!



それぞれの目標を
持つ仲間と一緒に
励ましあって

笑顔で楽しく
長続きします



膝の痛みが軽くなり、
趣味の旅行も楽しめる
ようになったの
I.N様

I.N様

脳梗塞を思い、軽い
麻痺があるため口腔
体操も頑張っている
H.K様

H.K様

ご利用者様の声

要支援1・2の方
事業対象者の方
これから申請を考えている方
対象

コグニバイクを使った
認知症予防

最先端の認知トレーニング
有酸素運動をしながら、
同時に脳トレもできる!

コグニバイクは、運動しながら脳の
トレーニングも同時に行うことにより、
脳の血流量が増加し認知機能に良い
影響を与えるという、いま世界中が注目
する最先端の考え方を忠実に実装し
開発されたマシンです。



山形県内で
導入しているのは
アピラだけ!!

H30.7月現在



ご自身の現状をしっかりと分析

それに合わせ専門スタッフが
ていねいにサポートします。

今の自分の身体の状態
がデータでわかります!



代表理事 渡辺

我々スタッフが
ご利用者様、お一人おひとりの
ペースに合わせて、
ていねいにサポートいたします。
一緒にがんばりましょう!

通所の基本的な 1日のスケジュール	午前	午後
お迎え	9:00~	13:00~
健康チェック ストレッチ 筋力トレーニング	9:30~	13:30~
お送り	11:30~	15:30~



アピラに週2回通うこと
で、無理なく体を動かす
ことができて良かったの
K.T様

K.T様

アピラで知れた
お友達とお話を
するのが楽しい
N.T様

N.T様

ご利用者様の声

健康ちょきんクラブ

あなたにピッタリのメニューと一緒に考えましょう。
まずはお気軽にお電話ください。

NPO法人 アピラ

☎ 0233-32-1370

〒996-0084 山形県新庄市大手町2番66号
FAX: 0233-32-1373 HP: <http://apila.or.jp>

営業時間 ▶ 平日 午前 8:30 ~ 午後 5:00