

NPO法人 ウェルネスハート

名称	NPO法人 ウェルネスハート
所在地	明石市松が丘3丁目11番3号
電話番号	078-918-6124
FAX番号	
ホームページ	
実施エリア	明石市内全域
対象者	高齢者
サービス内容	ポール(2本の杖)を使ったストレッチとウォーキングの指導
提供日時	1回2時間程度 ※日時はお問い合わせください。
料金	1,000円 ※ポールレンタルは1組300円です
ひとことPR	・運動指導員の指導により、日頃の運動不足の解消とともに認知症の予防と改善を目指します。2本のポールを使うことで腰やひざに負担なく、楽に歩けるようになります。