

暮らしワンストップ MORO HAPPINESS館

もろやま健康いきがづくり事業 10/2月 オープン!

主婦の方のリフレッシュやダイエットに! 高齢者の方の健康増進や介護予防に!
専門スタッフによる指導やレッスンで、安全で効果的なカラダづくりを!

10/2(月)~
9(月・祝)の期間中
利用料 **無料**
(通常200円
期間外)

無料オープニングイベント開催!!

自分の身体が
わかる!

体成分測定 & 体力測定 & 健康相談

10/2月~9月・祝

楽しいよ!
体験してみよう。

お子様
対象

ボルダリング体験会

10/8日



※健康いきがづくり事業は地方
創生推進事業として毛呂山町と
提携して取り組みます。

他にもイベントいっぱい!! イベントの詳細内容は裏面をご覧ください。

ご見学・ご体験随時受付中!!

お気軽にお問い合わせください!

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

暮らしワンストップ
MORO HAPPINESS館
【社会福祉充実計画の対策事業】

埼玉県入間郡
毛呂山町大字毛呂本郷1006番地

JR八高線
「毛呂」駅より徒歩**2分**



無料オープニング限定イベント開催!

10/2月~9月祝
の8日間!!

	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)	10/8(日)	10/9(月・祝)
10:30	映像レッスン おはようストレッチ	映像レッスン おはようストレッチ	映像レッスン 健康気功法	映像レッスン おはようストレッチ		映像レッスン 健康気功法	映像レッスン おはようストレッチ	映像レッスン おはようストレッチ
11:00								
11:30	健康イス体操	バランス ボール	いきいき脳体操	ZUMBA	筋カトレニング 教室	いきいき 脳体操	ZUMBA	健康 イス体操
12:00		トレーニングルーム 利用可能時間					体力測定 & 健康相談	
12:30								
13:00	映像レッスン リフレッシュ・ ストレッチ				映像レッスン リフレッシュ・ストレッチ			体成分測定 & 体力測定 & 健康相談
13:30		トレーニングルーム 利用可能時間		映像レッスン リフレッシュ・ ストレッチ		介護予防 特別セミナー 転倒予防 & 認知症予防	特別イベント 「ホルダリング」 体験会	
14:00	ステップ エクササイズ				バランス ボール			
14:30		筋カトレニング 教室		YOGA	体成分測定 & 健康相談			
15:00	健康キャンパス & 健康相談		映像レッスン アクティブ・ ストレッチ			コア ヒーリング		
15:30			コアヒーリング				トレーニングルーム 利用可能時間	ステップ エクササイズ
16:00							YOGA	
16:30								トレーニングルーム 利用可能時間

- 年代別おすすめレッスン
 - 高齢者向き介護予防プログラム
 - 柔軟性向上プログラム
 - 体調調整・バランスプログラム
 - 主婦層向き有酸素運動プログラム

※10/2(月)~6(金)は、11時~13時・14時~16時で「体成分測定」「健康相談」を実施します。

※施設内に、更衣室およびシャワー等はございません。運動の実施にあたっては、動きやすい服装でご越しください。また、室内履きトレーニングシューズ、タオル等をご用意願います。



くらしワンストップ MORO HAPPINESS館 フロアガイド



1日利用料
200円
(税込)

※退館された場合、都度利用料が必要となります。

INFORMATION INFORMATION INFORMATION

くらしワンストップ MORO HAPPINESS館

社会福祉法人 埼玉医療福祉会

お問い合わせ ☎ 049-276-1700

【営業日】月~金曜日 / 10:00~17:00
【休館日】毎週土・日曜日、祝日、季節休業日

JR八高線
「毛呂」駅より
徒歩**2分**

埼玉県入間郡毛呂山町大字
毛呂本郷1006番地 ※写真はイメージです。

指導運営: セントラルスポーツ株式会社



お車でのご越しの方は、埼玉医科大学グループの駐車場をご利用いただき、駐車券をお持ちください。