ラ・ポルトブルーの活動

1 来所（送迎）

2 お茶
お好きな飲み物を
ご自由にどうぞ

3 バイタルチェック
（健康状態の把握）

4 ストレッチ・体操・筋力運動
（マシン&グループ運動）
（リハ職より指導&評価）

5 グループ活動・個別活動
体作り・もの作り・地域交流

6 送り（送迎）

※目標や運動時間・活動内容・方法を一緒に考えて行きましょう！！
月初めには、体重測定・体力測定を行います。