

アイフィット淀川

るんるん通信
(身体機能向上・維持計画)

vol.133

令和6年6月 発行



いつもアイフィット淀川を
ご利用頂きありがとうございます!!

今年は梅雨入りも遅く暑い日が続いています。
昨年同様今年も猛暑の予報も出ているようです。
皆さん無理の無いよう夏を乗り切ってくださいませ。
今回はレクリエーションの内容を
中心にお届けします!!

ピンポン玉入れ競争



レクリエーション大会



運動メニューのご案内

アイフィットではマシン以外にも
様々な運動メニューを
ご案内しています。

方法や効果などまとめたものを
置いているのご存じでしたか?
ぜひ手に取ってお役立ていただけると嬉しいです

入口付近の柱に
つるしてあります

← 随時更新予定です