

シニアプラン規約

☆除外基準

- 1) 重度の疾患がある方
- 2) 医師から運動制限されている方
- 3) 筋力トレーニング等の運動習慣がある方
- 4) ホルモン治療を受けている方
- 5) 要介護 1～5 の認定を受けている方

☆シニアプラン実施にあたり注意事項

- 1) 関節に痛みがある方は、痛みのある箇所を使用するマシンを控えるなど無理ない範囲で運動を実施する
- 2) 血圧が気になる方は運動前に血圧を測定いただき、当日の運動の実施有無、強度を調整し実施する

