

D V D 販 売 中 !

若返る ダイヤモンド 体操

シニア層の介護予防に最適な運動内容で構成されています。

座位・立位・エアロビクス・フィットネスバンドの**4**種の
運動で、リズムに合わせて楽しく継続できます。

これからの健康維持のため、

『**若返る ダイヤモンド体操**』で

運動の習慣を作りましょう。

◆ 転 倒 予 防

◆ 認 知 症 予 防

◆ 口 腔 機 能 維 持



販売価格：**500円**

販売元：株式会社渋谷サービス公社

販売場所：株式会社渋谷サービス公社本社・ひがし健康プラザ・

代官山スポーツプラザ・猿楽トレーニングジム・シニアクラブ活動サポート室

問合せはメールにて：diamond@ss-kousya.com

DVD 販売中!

若返る ダイヤモンド 体操

シニア層の介護予防に最適な運動内容で構成されています。
座位・立位・エアロビクス・フィットネスバンドの4種の
運動で、リズムに合わせて楽しく継続できます。



◆ 口腔機能維持

◆ 認知症予防

◆ 転倒予防

販売価格
500円

販売元：株式会社渋谷サービス公社

販売場所：株式会社渋谷サービス公社本社・ミガシ健康プラザ・

代官山スポーツプラザ・猿楽トレーニングジム・シニアクラブ活動サポート室

問合せはメールにて：diamond@ss-kousya.com