

5年後、10年後もワクワクしたい。



- 🌸 カラダを動かすと気持ちもリフレッシュ♪
- 🌸 時間のある**土日の有効活動に**
- 🌸 共通の趣味を持った友達づくり

Let's 週末フィットネス

介護を必要としないカラダに。

ACTIVE ミック健康の森

営業時間  
毎週**土・日曜**  
8:30~17:30  
(最終受付17:00まで)  
※平日は機能訓練特化型の  
デイサービスを運営中。

6/6(土)グランドオープン!

こんな**悩み**はアクティブにおまかせください!



肩の痛み



最近太った



ひざの痛み



腰の痛み

- 運動はウォーキングで充分だと思う
- 1年で体重が3kg以上増減した
- 食べることが好きで間食が多い
- ウエストが90cm以上ある
- 買い物はいつでも近くのスーパー
- 午前中に暇な時間がある

厚生労働省の提唱する「運動習慣」は1日30分以上の運動を週2回することを推奨されており、アクティブねやがわでは毎日運動できる空間・習慣を提供し、みなさまに介護に頼らない体づくりをサポートいたします。

ACTIVEって? ミック健康の森

全国40施設あるミック健康の森(機能訓練特化型デイサービス)で培ったノウハウを活かし、出来たシニア向けフィットネス。

介護が必要となった方の自立支援を支えてきた経験があるから安心。

効果のある運動メニューとプログラムをご用意しています。

※効果には個人差がございます。

介護を必要としないカラダに。

# 要介護者約2,000名自立の実績!

デイサービスを全国で40施設運営してきたからこそ  
考案できた運動プログラム

## ACTIVE Workout

アクティブワークアウト

理学療法士、柔道整復師が考えた全身の筋肉を順番に動かすサーキットトレーニングとリハビリの現場でも利用されている体に無理のないトレーニングマシンを採用し、日頃使わない筋肉をしっかりと活性化させることを目的としたオリジナルのトレーニングメニューです。



機能訓練指導員

### ご利用者様の声

**女性 60代** 入会されようと思われた理由は何ですか?

運動不足だったので、何か体をうごかしたかったから。

今のところ、体調の変化や生活リズムなどの変化はありますか?

体調の変化はないし、運動したあと体中痛くなると思っていたけれど痛くならなかった。

**男性 40代** 入会されようと思われた理由は何ですか?

ジムに行きたいと思っていたけど平日は仕事があるので行けないし、ジムに行くにはちょっとついていけないと思っていたので。

今のところ、体調の変化や生活リズムなどの変化はありますか?

メリハリが出来ました。

**女性 50代** 入会されようと思われた理由は何ですか?

勝手に運動してくださいと言われてたら  
楽な事ばかりしてしまうけど、決められた事をするのでいいかなと思って。

今のところ、体調の変化や生活リズムなどの変化はありますか?

朝一番の時間行こうと思うと行動が早くなりました。  
少しだけお腹がついた様に思います。



12  
9  
6  
**45分運動**

1日1回運動メニューを45分に設定し、  
筋肉運動を前半後半に分けることで  
筋肉の燃焼効果を調整し、筋力アップ  
または体重ダウンをおこないます。



**グランドオープン**  
**キャンペーン** 6・7月中の  
入会で!

入会金10,000円  
初月利用料3,980円

**0円**

さらに  
**販促品セットプレゼント**

### 安心してご来場いただくために

当施設では、新型コロナウイルスなどの感染症予防および拡散防止の為、  
スタッフがマスクを着用し、スタッフ一同下記の対応を徹底しております。



**6/6(土) NEW OPEN!**

45歳からの45分間フィットネス

**ACTIVE**  
ミック健康の森

駐車場8台完備!

営業時間 土曜・日曜/8:30~17:30(最終受付17:00)

お問合せ **090-3719-7349**  
(担当:大野)



〒835-0024福岡県みやま市瀬高町下庄697-1  
国道209号線「金栗」交差点を柳川市内方面へ100m先右手側

**6/1(月) NEW OPEN!**

リハビリ特化型 半日タイプのデイサービス

**ミック健康の森**  
介護相談  
内覧会無料

ミック健康の森 瀬高

全国40施設展開中!

営業時間 月曜~金曜\*祝日含/8:30~17:30

お問合せ **070-5276-0242**  
(担当:家中)