



# のぞみの運動マシン「ホグレル」 見学大歓迎！



## 肩こり防止

につながると言われています。



## 背中曲がり予防

につながると言われています。



## 転倒予防

に効果的と言われています。



## 腰痛予防

に効果的と言われています。

### ◀ ホグレル5つの特徴 ▶

- ①力の弱い方でも安心♪マシンが動作をアシスト！
- ②ダイナミックなストレッチ運動！（筋トレとは違います）
- ③気持ちいいから運動習慣が長続き！
- ④動作の改善に効果があるとされています！
- ⑤リハビリ前の体作りにもご利用下さい！

### ◀ 皆様の声 ▶

- ・肩が柔らかくなったとお医者さんやマッサージの先生に褒められた！
- ・姿勢が良くなったと家族や美容院から褒められた！
- ・股関節の痛みがなくなった！
- ・肩を上げても痛くなくなった！

※ これは個人の感想であり、感じ方には個人差があります。



## デイサービスセンターのぞみ

みちのくサンガ

秋田市上北手荒巻字堺切48

TEL 018-839-8503 ・ FAX 018-839-9901

<http://www.michinokusanga.jp/>



みちのくサンガ

検索

クリック！

担当：田澤  
松田