

フレトレセンターの特性

1 健康寿命を伸ばしたい！

普段の生活に運動を取り入れたい！とお考えの方、必見です。

2 1回からご利用可能！

まずは体験から！お気軽にどうぞ。

3 コースを多数ご用意！

1回では足りない…もっと運動したい方や、ご自身の予定や体力等にあわせてコースが決められます。お友達同士やファミリーでの参加も歓迎！

4 バイク8台、マシン4種類

指導を受けながらお使いいただけます。高齢者専門の医療機関・研究所で行われた研究結果によると心肺機能・バランス力、さらにはもの忘れにも改善が認められました！*



フレトレセンターでは…

ご自宅でいつまでも安心して生活できるように「みまもり」や「暮らしのお困りごと」などの相談も承っております。お気軽にご相談ください。

／ 具合が悪くなったら ／

／ 健康についていつでも ／

／ 離れて暮らす家族が ／

セコムが
駆けつける

看護師と
話せる

安否を
確認できる



シニアの方や持病がある方のためのサービス

セコムみまもりホン

時間割

午前 ①8:45~10:00 ②10:00~11:15 ③11:15~12:30

午後 ④13:45~15:00 ⑤15:00~16:15 ※土日祝時はお休みです

料金（税抜き価格）

入会金	10,000円
-----	---------

会 員 様

月 会 費	月4回コース	健康フレイル いきいき評価 (半年に1回)	5,200 円 (5回目以降1回につき 1,300 円)
	月8回コース		8,400 円 (9回目以降1回につき 1,050 円)
	月12回コース		11,400 円 (13回目以降1回につき 950 円)
	※回数が増えると1回の料金がどんどんお得に！		

非会員様

1回利用料金	2,000円	健康フレイルいきいき評価	3,500円
--------	--------	--------------	--------

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

フレイルとは75歳以上の高齢者が要介護に至る原因の第1位で、認知症や心臓病、転倒・骨折など新たな病気やけがの発症とも関わる注意が必要な状態です。フレイルを早期発見し、早期に適切な対策をとると、要介護や病気の予防にも効果があることが知られています。

「フレトレセンター」では長年の研究により病気のある方も安心して参加できるように心臓リハビリテーションのノウハウを活用した「フレイル対策運動プログラム」を行っています。

これまでも身体機能や認知機能の改善が確認され、その成果は海外の医学雑誌にも報告されています。

「いつまでも自分らしく元気で過ごしたい！」と思われる方に、自信をもってお勧め致します。

順天堂大学保健医療学部理学療法学科 副学科長・教授
第24回日本心臓リハビリテーション学会 会長

高橋哲也

