



秋の体験会

10月29日(水) 14:00～

- ✓ 運動
- ✓ 交流
- ✓ 脳トレ

先着10名様限定！
バケツ野菜プレゼント！



60分で全部体験できる！



脳トレ



運動



イベント



食事指導

「運動の秋」秋は基礎代謝を上げやすい時期。
涼になってきた今こそ、身体を動かそう！

お申し込みはお電話
またはホームページから



TVで紹介されました
NHK
ほっとぐんま630

シニアパークジム

パンパカパーン

続々入会中!

パンパカパーンとは?

心・体・頭 三大予防型 健康ジム!

科学的にも推奨される「認知症予防の3大要素 「運動×食事×対人交流」を1回60分に盛り込んだプログラムです。

月何回でも通える!
マシン筋トレで代謝アップ!

専門職がサポート
※認知症予防実践指導士監修
脳トレ運動プログラム

イベントによる交流の機会
食事指導・フレイル予防

パンパカパーン3つのプログラム



1 講師と一緒に脳トレ運動



2 勉強・創作プログラム



3 マシンプログラム

さらに!
毎月の
イベント企画
がたくさん!



みんなでランチ会



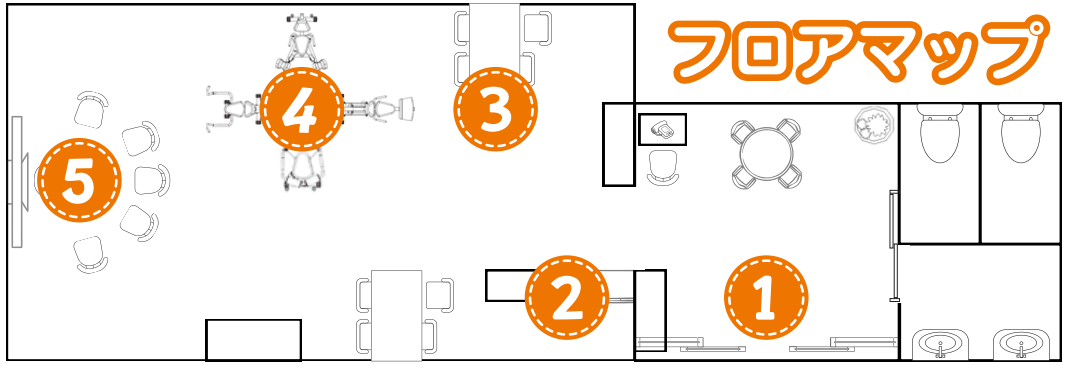
カラオケ喫茶

+ 効果判定管理料: 月300円
体組成計測定で変化をキャッチ!

+ あんしんサポート: 無料
介護相談など、すぐに対応!

1回60分で認知症・生活習慣病・フレイル予防
全てにアプローチ!

フロアマップ



1 エントランス

2 受付・物販ブース



エントランスでは各種ご案内や休憩スペースでおくつろぎいただけます。
また血圧計を常備しているのので、随時健康チェックも可能です



会員証でチェックインのポイントをためてグッズなどに交換できます。
またひざ、腰などに効果のある物販も随時行っております!

3 交流・創作ブース



みんなで楽しみながら
問題演習や
アクティビティ

創作や学びで脳を刺激。
達成感と交流で元気になる!

4 筋トレマシンブース



4つのマシーンを
1台3~5分を
目安に身体を
動かします

腹筋・大腿四頭筋・三角筋などの
粗大筋肉をつけることで代謝UP!

5 脳トレ運動ブース



3~5名の少人数で
みんなで一緒に
脳トレしながら
体操しよう

頭と体を同時に使い、認知症・
転倒予防と交流でリフレッシュ!

お気軽に見学・体験から!

お申し込みはお電話、HPから!

秋の体験会開催

10月29日(水)
14:00~

料金表

内容	通常価格	期間限定特典
年会費	5,000円	初年度0円
月会費	6,980円	—

※オプション: 効果判定管理料月額300円

よくある質問

- Q. 何歳くらいの方が多くですか?
A. 60代~80代の方が中心です
- Q. 体力に自信がなくても大丈夫?
A. 無理のない内容なのでご安心ください

シニアパークジム パンパカパーン

駐車場には制限がありますので
お近くの方は徒歩でお越しください。

バス停
広沢町一丁目
集会所入口

徒歩
から 3分

営業時間 9:00~17:00



〒376-0013 群馬県桐生市広沢町1丁目2907-6
うおせん様敷地内旧バンケットホール