

シニアパークジム

パンパカパーン

冬の無料体験 のキャンペーン

11月1日(土)～11月30日(日) ※先着10名
要予約

パンパカパーン4つのプログラム



脳トレ



マシン



イベント



食事相談

「冬こそ運動」 寒い季節はこわばりやすい時期。
冬は転倒予防と血圧ケアが大切。一緒に身体を動かしましょう！

先着10名・要予約/

たまご1パック
プレゼント!

お申し込みはお電話
またはホームページから



シニアパークジム

Pam Paca Paan

パンパカパーン

孫の手が始めるプレ介護事業!

0277-46-6550

営業時間: AM9:00～PM17:00

定休日: 日祝

お問い合わせは
お電話またはホームページへ

詳しくはこちらをCHECK! ▶



桐生市広沢町1丁目2907-6 うおせん様旧バンケットホール

TVで紹介されました
NHK
ほっとぐんま630



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

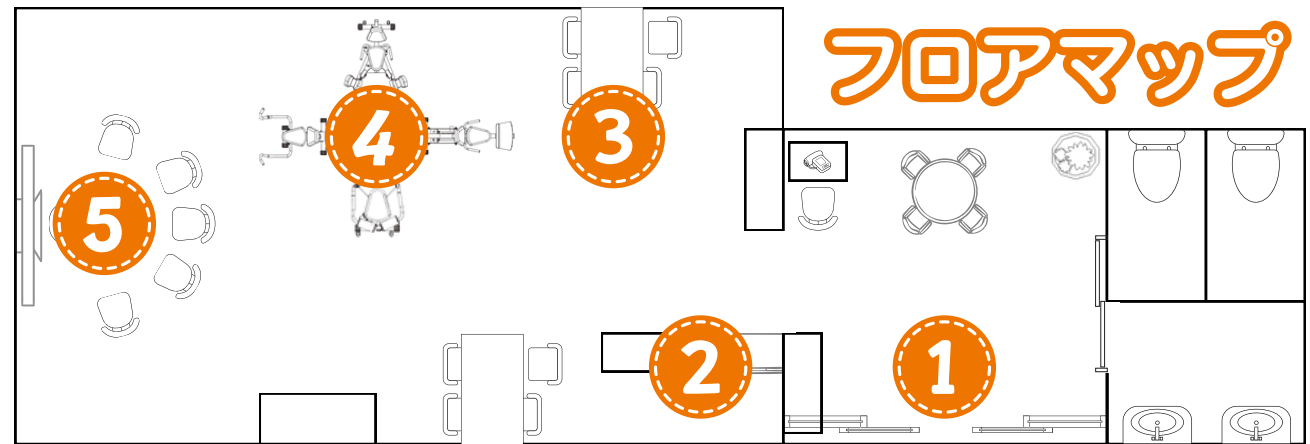
+ 効果判定管理料: 月300円
体組成計測定で変化をキャッチ!
+ あんしんサポート: 無料
介護相談など、すぐに対応!

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!

シニアパークジム

パンパカパーン

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で、随時健康チェックも可能です



会員証でチェックイン♪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



みんなでお喋りしながら
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&交流でリフレッシュ!

お気軽体験会inマーケットシティ桐生
チラシご持参の方限定 12月6日(土)
駄菓子すくい無料 10:00~17:00

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いますか?
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

