



*健康のためにフィットネスクラブに通っているが、バランスを崩してケガをしてしまった、運動後に体調を崩してしまった等の報告が寄せられています。

ひとこと助言

- 高齢になると身体機能が弱まり、認知機能やバランス感覚も低下するため、事故やケガが起きやすくなります。無理をせず、自分の体力やその日の体調に合わせた運動をしましょう。
- 運動器具や設備の使い方について、スタッフから自分の体力に合った指導を受けてから使用しましょう。
- 持病のある方は、事前に主治医に相談しましょう。
- 退会や返金に関する相談も寄せられています。入会前に契約内容をよく確認しましょう。

トラブルにあったときは、

消費生活センター(5604-7055)にご相談ください。