

参加費
無料

体力測定とかんたん体操

ストレス解消！どなたでも大歓迎！ 健康増進！

ご自分の体力を知り、健康づくりのヒントに！自分の体と向き合って生活習慣病予防！フレイル・サルコペニア予防！自分を今より元気に健康的な体を手に入れましょう。

体組成測定

体重や体脂肪量、筋肉量を測定してご自分の体をよく知りましょう。

体力測定

体力測定を行い、ご自身の体のチェックをしていきましょう。

かんたん体操

誰でもご参加いただける体操です。体を動かしてたくさん笑ってストレス発散しましょう！



期 日 11月26日(火)
15:00 ~ 16:00 (10分前にお越しください)

場 所 今井整形外科医院 旧館 多目的フロア

参加費 無料

対 象 どなたでも参加できます 定員：25名

申 込 11月15日(金)までに、お電話か直接、お申し込み下さい。
(定員になり次第締め切りとなります)

持ち物 動きやすい服装でお越しください。

今井整形外科医院 TEL055-232-7411