

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

ロコモ度チェックを行い、移動機能のチェックをしていきましょう。

栄養相談

筋力をつけるには栄養もとても大切です。普段の食事についても相談できます。

医療相談

医療の相談や在宅の生活を安全・安心に過ごせるようアドバイスいたします。

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 10月16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：15名

申 込 10月12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、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル

今井整形外科医院 TEL055-232-7411