

## はちせい元気チェック体力測定&ワンポイントアドバイス

はちせいハートプランとして開催する体力測定会の第2弾です。歩く速さ、握力、俊敏性、バランス、体組成、骨量などを測定します。この機会にご自分の今のお体の状態を測定して、健康の維持向上に役立ててみませんか。

**開催日時** … 1月13日(土) 午後2時~4時30分(①と②があります)

①午後2時からコース ②午後3時からコース

**会場** … 城山病院管理棟 1階 組合員スペース

**費用** … 無料

**協力** … 公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所  
城山病院 リハビリテーション部、栄養課

**定員** … ①、②とも40名、定員となり次第受付終了といたします。

**服装** … 動きやすい服装・靴でご参加ください



### お申込み・お問い合わせ

体力測定&ワンポイントアドバイスは予約制です。1月10日までにお申し込み下さい。測定がスムーズに行えるよう2コースご用意しました。お申込みの際に①または②からご希望のコースをお選び下さい。

**☎ 042-661-4413 (担当:山口)**

【会場へはシャトルバスが便利です】



-シャトルバス最寄り時間のご案内-

●高尾駅北口シャトルバス発着場発

①2時からコース

午後1時20分、50分

②3時からコース

午後2時20分、50分