

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

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。前回データとの比較も出来るのでセルフチェックに最適です。あなたに適した運動や食事を見つけましょう。フレイル予防、健康の維持向上に役立ててみませんか。初めての方も大歓迎です。

開催日時 … **11月30日(土)午後2時～午後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

お1人の所要時間は40分程度です

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、受付を終了いたします。

服装 … 動きやすい服装・靴でご参加ください

お申し込み・お問い合わせ

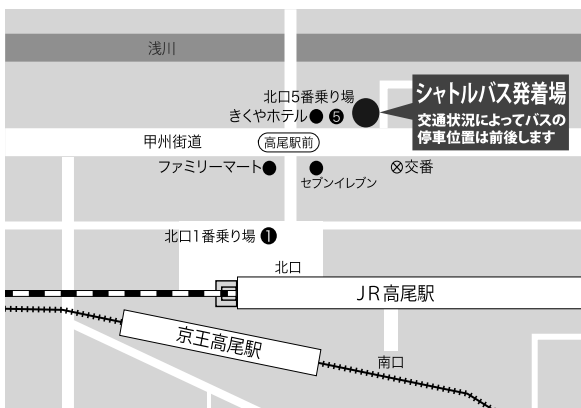
体力測定・ワンポイントアドバイスは予約制です。11月20日までに電話でお申し込み下さい。測定がスムーズに行えるよう2コースご用意しました。お申し込みの際に①または②からご希望のコースをお選び下さい。

①2時からコース ②3時からコース

電話 **042-661-4413**

八王子保健生活協同組合 事務局 (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
午後1時50分
午後2時20分 午後2時50分
- 城山病院発
午後2時40分
午後3時10分 午後3時40分
午後4時10分