

7月30日(土)はフレイル予防デー

フレイル予防をテーマに健康チェックや健康講座を行います。この機会に身体の筋力や足腰の健康について体験したり考えたりしてみませんか？是非、ご参加ください。(お申込みは裏面へ)

※健康チェックと健康講座の両方に参加された方に とやま健康パーク半額券を進呈

健康チェックの日 10:00~15:30

「フレイル予防と運動機能測定」

■場所:健康スタジアム内、トレーニングカウンターへ

■測定料金:一般利用の方 1,040円(スタジアム料金は含みません)

友の会会員(個人・団体)・期間利用の方 780円

※当日、受付で現金でお支払いください。

健康スタジアムの利用はせず、健康チェックだけでもOKです。



※ペースメーカー装着の方は②と③は測定できません。

7月の健康講座 13:30~14:40

受講料
無料

足腰の健康づくり: 講義と実技

テーマ「ロコモティブシンドロームを知ろう！」

~いつまでも元気に歩くために~

講師: 特定医療法人 財団五省会 西能みなみ病院

理学療法士 黒田 龍太郎 氏

■場所: 第一研修室または生命科学館

■定員: 24名程

※動きやすい服装でご参加ください

※当日は検温とマスクの着用をお願いします

ロコモ予防体操
やってみよう!

