

# 2月17日は健康チェックの日

予約制です

～フレイル予防・脚の運動機能チェック～

2月は下記の3項目の健康チェックを行います。

チェック  
しませんか？

- 期 日：令和5年2月17日（金）
- 受付時間：10:30～11:30、13:00～15:30
- 所要時間：1人当たり約30分程度
- 測定場所：健康スタジアム内、測定室（トレーニングカウンター奥）
- 申込方法：チラシ裏面の申込書を受付へ提出又はFAXしてください。



【測定料金】 一般 1,040円

友の会会員(個人・団体)・期間利用者 780円

※スタジアム利用料金は含みません。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)

※友の会会員、期間利用者の方は会員証の提示をお願いします。

## ①脚の運動機能 チェック

脚の力強さとすばやさ、バランスがわかります。②の体形チェック測定と合わせると、脚の運動機能状態が総合的にわかります。



※ペースメーカー装着の方は測できません

## ②体形チェック

体重及び体脂肪率や筋肉量等を測定し、体型を判定します。※対象年齢：18歳以上



※ペースメーカー装着の方は測定できません

## ③骨密度チェック

かかとの骨に超音波を当てて、骨の密度を測定します。※対象年齢：20歳以上



かかとで  
チェック!