

健康 チェックデー

10月2日(水)

血管年齢を知ることによって動脈硬化が予防できます。
握力は長寿と深〜い関係があります。
ご自身の身体の状態をチェックしてみませんか
測定の後には、健康ミニセミナーや、簡単な体操を行います♪
みんなで健康寿命を延ばしましょう！！

測定コーナー



- 血管年齢
- 足指力
- 握力
- 歩幅
(HODO HOKO)



若い血管、老化した血管
皆さんの血管は
どちらでしょう??

健康ミニセミナー



介護予防体操



日時 : 10月2日(水) 10:00~11:30

場所 : 瀬戸ヶ谷スポーツ会館(保土ヶ谷区瀬戸ヶ谷町71)

TEL 045-712-2412

定員 : 一般 15名(先着)

参加費: 無料

申し込み方法: 9月15日(日)から窓口・電話受付開始

※動きやすい服装、室内履き(スリッパ不可)、飲み物をご持参ください



←Googleマップが
開きます