

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。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。

日時 … **5月31日(土) 午後2時～4時30分**

①午後2時からコース ②午後3時からコースのどちらかをお選びください。
所要時間:おひとり様45分程度

会場 … 城山病院管理棟1階 組合員スペース

費用 … 無料

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。5月29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。お申し込みの際にご希望のコースを①または②からお選び下さい。

①午後2時からコース ②午後3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20分 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3時10分 午後3時40分
午後4時10分 午後4時40分