

# はちせい元気チェック

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23日(土) 午後2時～4時**

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 … 動きやすい服装でご参加ください。

## お申し込み・お問い合わせ

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

**5月21日(木)**までに八王子保健生活協同組合事務局へ電話でお申し込み下さい。

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 午後3時20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