

26年度版
はちせいハートプラン

はちせい保健委員会　主催

裏面にもお知らせがございます

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 … **1月16日(土)　午後2時00分～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

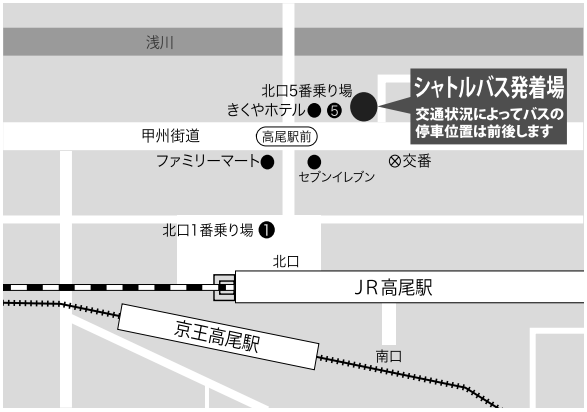
測定がスムーズに行えるよう2コースご用意しました。
お申し込みの際にご希望のコースを①または②からお選び下さい。
①午後2時からコース　②午後3時からコース

1月13日(水)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

【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

はちせい