

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も最適です。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。

開催日時 … 5月25日(土) 午後2時~午後4時30分(①と②があります)

①午後2時からコース ②午後3時からコース

会場 … 城山病院管理棟 1階 組合員スペース

費用 … 無料

協力 … 公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所
城山病院 リハビリテーション部、栄養課

定員 … ①、②とも40名、定員となり次第受付終了といたします。

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22日までに申し込み下さい。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①または②からご希望のコースをお選び下さい。 ①2時からコース ②3時からコース

電話 042-661-4413 (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、50分 午後2時20分、50分

●城山病院発

午後3時10分、40分 午後4時10分、40分