

参加費
無料!

ひかりリハビリ教室 春の 健康フェア

4月21日(日)
13:30~16:30

活動的な季節を迎える前に

ご自身の体の事、チェックしてみませんか?

健康測定

- ・血管年齢
- ・肌年齢
- ・骨ウェーブ
- ・体組成計
- ・物忘れプログラム
- ・ダイエットチェッカー
- ・マインドチェッカー

体力測定

軽やかに歩けますか?

「健脚度チェック」

- ・歩行スピード測定
- ・立ち上がりテスト
- ・握力測定

リハビリ教室

「腰痛による悪循環を断ち切ろう」

- ・“いつ痛い?”原因チェック
- ・腰痛予防体操

喫茶コーナー

手作りのパンケーキと
ドリンクでほっと一息
いかがでしょうか



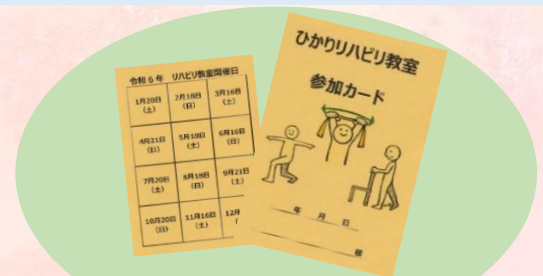
年間スケジュール

5月	脳卒中の予防と運動
6月	尿漏れ対策
7月	認知症予防
8月	肩関節の痛みと生活・運動
9月	心筋梗塞・心不全の予防と運動
10月	膝関節・股関節の痛みと生活・運動 ★秋の健康フェア★
11月	呼吸トレーニング
12月	健康寿命をのばそう

★申込方法

ひかりケアホーム受付窓口、またはお電話にて
お名前、連絡先をお伝えください。

(☎0776-33-1600)



参加いただいた方には、スタンプカードを進呈
毎月参加されると何か良いことがあるかも・・・

《感染症拡大予防の為のお願い》

当日に発熱、風邪症状がある方は電話にてご連絡いただき、
参加をご遠慮ください。
必ずマスク着用の上ご参加願います。
季節性インフルエンザや新型コロナウイルスの感染状況によっては
中止となる場合がございますのでご了承下さい。

〒918-8104

福井市板垣 5-201

ひかりケアホーム

☎0776-33-1600

<http://www.hikarigroup.jp>

