参加費無料!

ひかりリハビリ教室 秋の健康フェア

10月20日(日) 13:30〜16:30

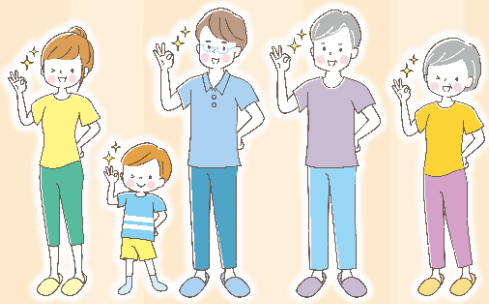
みんなで健康チェック!

体力測定

初めての方は自分を知るため
2度目の方は4月との比較のために

「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



健康測定

いろいろ測ってみよう!

- 血管年齢
- 肌年齢
- 骨ウェーブ
- 体組成計
- 野菜摂取量チェッカー
- ダイエットチェッカー
- マインドチェッカー

リハビリ教室

膝関節痛による悪循環を断ち切ろう!

こんな方は要注意!

- 立ち上がりが痛い
- 歩き始めが痛い
- 最近O脚になってきた

喫茶コーナー

手作りのお菓子とドリンクで
ほっとひと息
いかがでしょうか

★申込方法★ ☆ 参加費無料!ご予約無用! ☆
当日会場までお越しいただき参加者名簿にご記帳をお願いいたします。

≪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ください。

〒918-8104
福井市板垣5-201
ひかりケアホーム
☎0776-33-1600
http://www.hikarigroup.jp

後援:福井新聞社