



参加費
無料!

ひかりリハビリ教室 春の 健康フェア

日にち 4月20日(日)

時間 13:30~16:30

場所 ひかりケアホーム・奥村病院



14:00~14:30

教えて先生!

「認知症について
お話しします。」

14:30~15:00

リハビリ教室

「認知症予防の為の運動」

頭と体、両方を動かして
いつまでも健やかに



特別講師
理事長
早瀬 光代 先生



測定・喫茶コーナー

第1部 13:30~14:00

第2部 15:00~16:30

健康測定

- ・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

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



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。



※ 時間帯はプログラムの進捗によって変更する場合がございます。

「感染症拡大予防の為のお願い」

当日発熱、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。

★申込方法★

参加費無料!ご予約無用!
当日会場までお越し頂き
参加者名簿にご記帳を
お願いいたします。



〒918-8104

福井市板垣 5-201

ひかりケアホーム

☎0776-33-1600

後援：福井新聞社 <http://www.hikarigroup.jp>