

健康フェア

日にち 10月19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!

管理栄養士さん

「栄養士が 伝えたい 秋の味覚の 楽しみ方」



14:30~15:00

リハビリ教室 「若々しい姿勢を 保つには

横から、後ろから、ご自身の 立ち姿、気になりませんか?/ 美しい姿勢を手に入れる 秘訣をお教えします。

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

- ·血管年齡 ·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?

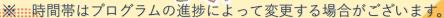
「健脚度チェック」

- ・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 空 いかがでしょうか。



≪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

20776-33-1600

後援:福井新聞社 http://www.hikarigroup.jp