

参加費
無料!

ひかりハビリ教室



秋の 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>