

はちせい元気チェック体力測定&ワンポイントアドバイス

はちせいハートプランが初めて開催する体力測定会です。

歩く速さ、握力、俊敏性、バランス、体組成、骨量などを測定します。

この機会にご自分の今のお体の状態を測定して、健康の維持・向上に役立ててみませんか。

開催日時 … 6月3日(土) 午後2時~4時30分(①と②があります)

①午後2時からコース ②午後3時からコース

会場 … 城山病院管理棟 1階 組合員スペース

費用 … 無料

協力 … 公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所
城山病院 リハビリテーション部、栄養課

服装 … 動きやすい服装・靴でご参加ください



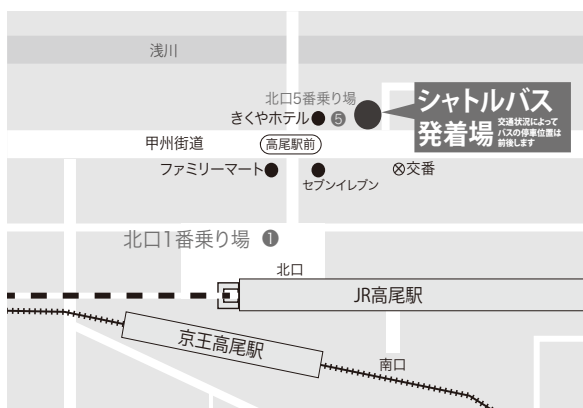
お申込み・お問い合わせ

体力測定&ワンポイントアドバイスは予約制です。測定をスムーズに行えるよう、お申込みの際に①または②のうちご希望のコースをお伝えください。

電話

042-661-4413 (生協事務局 担当: 山口)

【会場へはシャトルバスが便利です】



-シャトルバス最寄り時間のご案内-

●高尾駅北口シャトルバス発着場発

①2時からコース

午後1時20分、50分

②3時からコース

午後2時20分、50分