

健康や体のことで「やりたいこと」を 我慢してせんか？

- 旅行に行く
- 孫と出かける
- 友人と食事へ行く
- サークル活動を続ける
- 美味しいものを食べに行く



4月の無料相談会のご案内

【日程・時間】

各日2名様

【お申し込み】

- ・ 4月1日(土) 16:15~17:00
- ・ 4月8日(土) 16:15~17:00
- ・ 4月15日(土) 16:15~17:00
- ・ 4月22日(土) 16:15~17:00

080-3531-8796

【インターネットから】



●相談・身体測定

- ・ お体の状態をお聞かせ下さい
- ・ 体組成測定(体重・体脂肪率・筋肉量など)
- ・ 身体機能測定(バランス・歩行力など)
- ・ 血管いきいき度チェック(血管年齢など)

●正しい運動のご案内

- ・ あなたに合ったカラダづくりのご提案
 - ・ マスク、水分補給のできるものをご持参ください
 - ・ 当日は同意書のご記入がございます



一人ひとりに健康づくりを提案します