

参加無料！！

★イキイキ体力測定会開催・鴻池会地域ケアセンター
★イキイキ体力測定会開催・鴻池会地域ケアセンター・檀原★イキイキ体力測定会開催

イキイキ体力測定会開催！★ 鴻池会地域ケアセンター・檀原

リハビリスタッフが直接教えます！！

テーマ 年齢による体への影響と
私の健康状態を知る



お問い合わせ
0744-27-3700

介護相談も
行います！

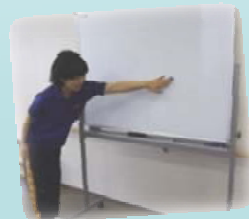


最近こんなことありませんか？

- つまづきやすくなった
- 転倒した
- 足や腰に痛みがある
- 疲れやすくなった
- 身体が硬くなってきている
- 自身の身体に不安がある
- 1つでも当てはまる方は是非！

- ・専門家による身体チェックを受けてみませんか？
- ・専門家(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)による専門的な測定と、結果からあなたの健康状態、転倒リスク、日常生活におけるアドバイスをお教えします！
- 測定結果はお持ち帰り頂けます。
- ・その他、健康についてのご相談、介護におけるご相談も受け付けております。

飲み物やお菓子もご用意しておりますので、
お誘い合わせの上、ご来場下さい。



・バイタルチェック
・アンケート記入
健康状態の確認と
お家での様子を聞
かせて頂きます。

・オリエンテーション
加齢による体の変
化と測定項目・注意
事項などの説明を
行います。

・体力測定
歩行スピードや片
足での立位時間な
ど6項目の測定を行
います。

・測定結果
・健康相談
測定結果からあなた
に合った、運動を提
案します。

平成26年 5月17日(土)
13:30~15:30 途中参加OK!!

※参加して頂いた方には、もれなくあなたに合わせた
個別運動プログラムとセラバンドをプレゼント!! (先着20名)



プレゼント
引き換え券