

手稲区民健康測定会

対象：手稲区在住の65歳以上の方
定員：150名

参加費：**無料（要予約）**

会場：溪仁会ビル(旧コジマ電気)
(手稲溪仁会病院のとなり)

午前の部：①9:00～
(全3回) ②10:00～
午後の部：③13:00～
(全2回) ④14:00～

※各1時間程度です
都合のいい時間をお選びください
(各30名程度)

皆さんの健康をサポートします！

皆さんの筋力やバランスなど、**今の健康度**について
リハビリスタッフが測定し、結果をその日のうちにお渡しします！



持ち物

- ・動きやすい服装
- ・動きやすい靴
- ・飲み物

**こちらに
お越し下さい！**



当日は企業から栄養についての
講演会や**健康体操（スワロビクス）**
も開催いたします！