

野木病院

第2回

健康教室

参加無料!



元気な明日のための 体力測定

実施項目

- ・握力測定
- ・片足立ちテスト
- ・Timed Up & Go Test
- ・Functional Reach Test

私たちの体は、年齢とともに少しずつ変化していきます。

この機会に「今の自分」を知り、健康増進、介護予防に繋がしましょう！

4項目を測定し、筋力、歩行能力、バランス力を評価して、同年代の平均と比較します。

専門スタッフが丁寧にサポートしますので、体力に自信のない方も安心してご参加ください。

2025年12月14日(日) 10:00~11:30

場所

栃木県下都賀郡野木町野木町友沼5320-2 野木病院内
介護予防フィットネスリハビリテーション AQUA アクア

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・スニーカー 外履き可

お申込み

予約制
定員20名程度

0280-57-1700

受付時間 8:30~17:30 日曜除く
定員に達し次第受付終了

施設内で毎日焼き上げるパンと
コーヒーをご用意してお待ちしています!

