野木病院

第６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、介護予防に繋げましょう！
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。

2026年12月6日（日）

① 9:00~10:30
② 11:00~12:30

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 各回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！