

第12回

すこやか健康フェア

平成30年6月10日(日)

9:00開館(8:30開錠)~13:30(12:30受付終了)

場所：医療法人 信愛整形外科医院



【スケジュール】

- | | |
|-------------|--------------------------------------------------|
| 9:00~11:30 | ブースサービス |
| 11:30~12:30 | 講演「笑ってイキイキ 笑いヨガ」
講師：古賀 香織先生 (笑いヨガリーダー) |
| 12:30~13:30 | ブースサービス、集団体操(リハビリ室) |

【ブースサービス】

- ・計測・検査(骨密度検査は先着20名まで、血管年齢検査など)
 - ・グループ体操~健康寿命が10年延びるからだの作り方~
 - ・栄養コーナー(テーマ：おすすめですよ！乳和食)
 - ・フィットネスマシン体験、体脂肪・筋肉量測定
 - ・医師による健康相談
 - ・ポイントメイク(先着20名)
 - ・ハンドマッサージ(先着20名)
- ※午前のみ
POLAさんがボランティアで来られます。

参加無料



血管年齢測定

