

健康プラザで仲間と体力チェック

体力チェック+講義の組み合わせ(例:20名の場合)

事前予約

利用時間・利用目的・内容の希望についてお聞かせください。

当日

10:00～ あいち健康プラザ到着

無料送迎バス「げんき号」もご利用ください。

10:15～ 体力チェックスタート

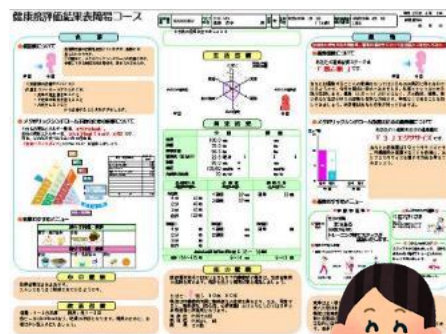
事前に保健師による問診の確認を行い実施します。

12:00～ 結果説明

ひとりひとり1枚、体力測定の結果をフィードバック。

12:30 終了

結果票



実技または講義（下記参照）も追加可能！

希望団体様に対して、対象・目的に合わせた内容で実施します。

30分～60分程度、内容により所要時間に変更あります。

<実技・講義例>

* 時間や組み合わせは一例です。人数や内容によって、スケジュールの調整ができます。詳しくはお問い合わせください。

～運動実技～

- ・姿勢チェック
- ・歩きときのポイント
- ・腰痛、肩こり予防のストレッチ
- ・家庭でできる筋力トレーニング
- ・椅子を使ったストレッチ など

運動の場合、
施設利用料金
2600円/日が
必要です。

※ヨガ・エアロビクスなどの場合は、
1時間1040円/人で実施します

～保健師講義～

- ・生活習慣病予防について
- ・フレイル予防について

～その他～ご相談ください

食生活
分野

口腔
分野



〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1
TEL: **0562-82-0211**(代) FAX: 0562-82-0228