

けんかつ 健活チャレンジ

無料

お買い物ついでに健康チェック！



日時 11月25日(水) 10:00～11:30

会場 ピアゴ上和田店
1階フードコート
〒444-0201
岡崎市上和田町字サジ10



内　容

自宅でできる運動のススメ



握力や簡単な体力測定で筋力・バランス・柔軟性をチェックしてみましょう。専門職より自宅でできる運動のアドバイスも行います。

お問い合わせ：スクエアガーデン地域包括支援センター　（0564）57-1133

主催：スクエアガーデン地域包括支援センター
南部地域福祉センター地域包括支援センター
むつみ地域包括支援センター
岡崎市

協力：あづま家デイサービス南部

共催：ユニー㈱ピアゴ上和田店