

秋田リハビリテーション学院

ARC 健康教室 参加者募集

健康寿命はどう延ばす！？

身体の衰えやすい部位とその原因、

健康寿命を延ばす予防体操が知ることができる！

応募資格

“ARC 健康体操”にご興味のある方、どなたでも大歓迎！！

内容

身体機能のセルフチェックから、衰えやすい身体の部位を確認し、その衰えを防ぐ方法をお伝えします。

日時

平成 29 年 9 月 30 日 (土) 10:30~12:00 (受付 10:00~) 秋田リハビリテーション学院

平成 29 年 10 月 7 日 (土) 10:30~12:00 (受付 10:00~) 横手市交流センター(Y²ぶらざ)

平成 29 年 11 月 11 日 (土) 10:30~12:00 (受付 10:00~) 秋田しらかみ看護学院

平成 29 年 12 月 9 日 (土) 10:30~12:00 (受付 10:00~) 秋田リハビリテーション学院

※全日程とも、内容は同じです。

場所

参加費

無料

服装

動きやすい服装と、運動靴をご持参の上、お越してください。



Point!

筋力・柔軟性・バランス能力の状態が分かる

⇒ 筋肉量や体脂肪率も測定できます

Point!

体力・持久力を維持する方法が分かる

⇒ 各個人に適した健康体操を提供いたします

応募先

TEL : 018-865-0188

FAX : 018-864-6137

秋田県秋田市茨島一丁目 4 番 80 号

※詳細は裏面をご参照の上、必要事項をご記入後 FAX にてお申込み下さい