

専門店

毎月

15日

G.G

感謝

デー

特別

企画

理学療法士さんが教える

会場には
ヌウもくるよ!



さいたま市
PRキャラクター
つなが竜ヌウ

いきいき百歳体操体験会

筋力アップの効果が期待できる「いきいき百歳体操」を体験できます!



動画はこちらから



いきいき百歳体操とは・・・

重さが調節できるバンドを腕や足につけ、日常生活で必要とされる動作を行い、足腰や肩の筋肉を鍛える体操です。筋肉を鍛えることによって、転倒しない体をつくり、介護予防の効果が期待できます。バンドの重さは、中に入れるおもりの量を変えることで、自分に合った重さに調節することができます。

5/15 木

イオンモール与野
1F ローズコート

① 11:00 ~ 11:30

② 11:30 ~ 12:00

予約不要

参加無料

同時開催・どなたでもご参加可

無料の健康測定会も実施します!



カゴメ「ベジチェック」

手のひらをのせるだけで
①野菜摂取レベル(120段階) ②推定野菜摂取量
2つの結果を表示します。

同時開催

地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野 「無料介護相談会」

TEL 048-859-5375 < お気軽にご相談下さい >

[主催] 地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野

[共催]

[協力]

イオンモール与野 さいたま市民医療センター
明治安田生命保険相互会社 大宮支社 宮原営業所