

医療生協さいたま県央地区主催

健康まつり

inアリオ上尾 OCHANOMA 催事場

2025.1.28(火) 10:15~15:30

無料

第1部

健康チェック 10:15~13:00

足指力測定で転倒リスクの軽減を！
骨密度測定で骨粗鬆症予防に！

血圧

握力

足指力

骨密度

※靴下を脱いで裸足で測定します。

第2部

健康づくり体験会 14:00~15:30

やってみよう！
医療生協さいたまの健康体操！！

笑いケア体操

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた、笑いの健康法です。

足踏みラダー

はしごの形をした「ラダー」を使った足踏み体操です。

キャップバック体操

ペットボトルのキャップ50個が入った大きなお手玉を使って楽しく体操や脳トレをします。

※健康チェックをお手伝いしていただける方を同時募集しています。
詳しくは、下記までお問合せください。

お問合せは

医療生協さいたま 浦和民主診療所
048-832-6156 担当:山崎

※いずれも事前申し込みは不要です。
直接会場にお越しください。
※当日実施が難しいと判断した場合、中止することがあります。
あらかじめご了承ください。