

健康維持プログラム

M & B Fit
(Mind&Body)

プレオープン！

脳と体を鍛えて楽しく♪
健康寿命を延ばそう！

日付：2018年5月9日（水）

2018年5月12日（土）

2018年5月18日（金）

時間：14：00～16：00

場所：クリニック内デイケア室

料金：500円

ストレスケアつくばクリニック
〒305-0032

茨城県つくば市竹園1-4-1
南3パークビル1階

電話：029-863-2888

FAX：029-863-2700

このたび、ストレスケアつくばクリニックでは地域の皆様の健康維持を支援するためのM & B Fitを始めることとなりました。

つきましては、左記の日程で3回プレを開催します。各回、内容は同じですので、参加しやすい日時でご参加ください。体の健康チェックなどができます。

気になる方は是非、ご参加ください！

対象：60歳以上の方

（60歳未満でも対象となることがあります。

気になる方はお問い合わせください）

これからの健康維持に興味のある方

認知機能に不安のある方

現在の体の状態を知りたい方

内容

●医師から健康寿命などについてのお話

●体の状態チェック(InBodyという機械を使って、体の状態を詳しくチェックできます)

●運動機能チェック(簡単な検査をします)

☆参加を希望される方、参加にあたってご不明な点が

ある方はクリニックまでお電話ください。

