

体験してみませんか？
オンライン健康体操

＼体験会やってるよ！／

SOFT(ソフト)体験会

参加費・事前申し込み不要

シニアの健康づくりのために開発された運動プログラム
(Slow Online Fitness : SOFT) はインターネットで、
会場と講師(録画)をつなぎ、みんなで楽しく行います。

11月7日 土曜日 (介護の日イベントふれあいホール内)

1回目 10:10 ~ 10:55(約45分)

2回目 11:00 ~ 11:45(約45分)



明治安田 本コンテンツはあきる野市との包括連携協定に基づき、明治安田が提供しています。

明治安田

10:00~12:00
(ふれあいホール内)

「健康チェック」ブース
健康状態等を気軽にチェックする
機会として、血管年齢・肌年齢
・AGEsの機器をご用意します。

この機会にお身体の状態を確認し
てみてください。

(あくまでも目安です。)



co-op
コープ

コープみらい

「ともに」の力で、笑顔の明日を

10:00~12:00
(ふれあいホール内)

「歩行年齢測定会」
歩く姿勢をセンサーで
計測します。



センサーに向かって約6m歩くだけ
で、年齢と性別に応じた5段階評価
と「歩行年齢」を推定します。
今の歩く姿勢を知る機会として計測
してみてください。



お問合せ：あきる野市地域包括支援センター
東部高齢者はつらつセンター

電話：042-533-2311

