

骨密度&  
体組成測定も  
通常 1000 円が  
半額 500 円!



たったの  
500円!

## 今日からできる 口腔ケア&ストレッチ

口腔機能とは、「必要な栄養をしっかり摂れること」と「コミュニケーションを円滑に図れること」。毎日の健康な日常生活のために、楽しくお口の力をアップさせましょう!

11月19日(火) 15:00-

11月21日(木) 15:00-



## 3つのよくばりエクササイズ

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を楽しく音楽に合わせて行う、まさに1回で3度美味しいエクササイズです!

11月19日(火) 10:00-

11月21日(木) 10:00-



どちらも動きやすい服装で  
室内履きをご用意ください^^

場所: メディカルフィットネスにこっと (樽町 4-4-41)

ご予約・お問合せは **045-717-5595**

秋の健康イベント