

いつまでも心も体も健やかに 正しく知り備える 未病と予防 第6回



いきいきと健康的で穏やかな暮らしを送り続けるために、
今からできることや、無理のない健康法、介護のこと等
わかりやすくお伝えするイベントを開催します。
ご家族皆さま、ぜひご参加ください！ Well-being!

2024 6月1日 (土) 8:30-14:00 **ぜんぶ参加無料**

特別講演

裏面に内容の詳細を掲載しています。ぜひご覧ください。

申込不要

11:30-12:30

海老名市内在住の方必見！

「海老名市健康診断」ここがポイント

体験・相談コーナー

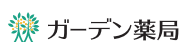
10:00-14:00

ご自由にご体験・ご相談頂けます。

健康測定



体組成計測定 / お薬相談
腸活相談



脳年齢測定



体力測定



姿勢分析
美姿勢アドバイス



介護施設食試食 / 姿勢分析



ACCESS

海老名駅より徒歩1分

ビナガーデンズパーチ6階

※「朝こそ動いて燃やそう リズミックエクササイズ」は9階

海老名市めぐみ町3-1

<https://vinaclinics.com/>

☎046-240-1868



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



Pick up! 内容のご紹介



海老名市内在住の方必見!

講演

「海老名市健康診断」ここがポイント

start **11:30**

presented by  **カラダテラス海老名**
KARADA TERRACE

健康診断は受診されていますか?海老名市では皆様が受診しやすい魅力的な健診をそろえています。

今回は健康診断の内容・費用についてご紹介します。年齢が上がれば上がるほど栄養は不足しがちになり、元気が出ない・疲れやすいと不調を感じるかもしれません。健康診断結果の新たな見方をもとに、より健康になるための食生活を一緒に学んでみませんか?

体験

姿勢分析 / 美姿勢アドバイス

presented by

 **PRIME CARE 東京**  **SPORTS CLUB RENAISSANCE**

AI 分析アプリであなたの姿勢を客観的にチェックしませんか?肩や骨盤のバランス・O脚・X脚・重心の位置等、たった1分で測定可能です。測定結果を元にスポーツクラブルネサンスのトレーナーがあなたに適切なトレーニング方法をマンツーマンでワンポイントレッスンします。

姿勢の崩れは、将来の骨の変形や痛みを招くリスクがあります。今こそ適切な運動を取り入れて健康な姿勢を保ち、より元気な生活を送りましょう!

体験

「介護施設食」試食

presented by  **SOMPOケア**

ご入居されている方の健康支援に繋がるように1食1食が美味しく、楽しみなお食事であることをコンセプトとしています。通常のお食事以外にも、豊富な食事形態のラインナップをご用意し、満足度UPに努めています。

お知らせ **びなウェルレクチャー**

安全にできる健康トレーニング



☎046-204-4560

講師:海老名おはよう内科クリニック 田中 守 先生 / ルネサンス トレーナー
健康のためのトレーニングはどういった基準でやれば良いかをレクチャーいたします。

◇日 時 2024年6月1日(土) 8:30~10:00

◇場 所 ルネサンス(受付:ビナガーデンズパーチ9階)

◇対象者 18歳以上の海老名市内在住者

参加費無料!お申込は5/6(月)~5/26(日)迄、電話または直接びなウェルへお問合せください。