

0次予防センター ヘルスアップ体験 のご案内

0次予防センターでは、健康に関して、楽しく参加できるプランを設けています。
健康づくりに関心のある方、気の合うお友達や趣味の仲間とお誘い合わせて、参加してみませんか？
みなさまのお越しを、お待ちしております！！

ご利用の1週間以上前にお申し込みください。

【申し込み】
0次予防センター 0748-37-7411

体力チェックとヘルシーランチで健康に！

①フレイルの危険度をチェック!!
握力・脚筋力・骨密度・体組成等の測定で体力年齢がわかります。

②メタボリックシンドロームをチェック!!
内臓脂肪・血管年齢の測定ができます。

健康を脅かす内臓脂肪

運動体験をプラス！

筋力アップのための、ゴムバンド体操・いきいき百歳体操・ボディスパイダーが体験できます。

ボディスパイダーを使って筋力アップ！

料金表

ヘルシーランチ	800円
+ドリンクセット	900円
+ケーキセット	1,000円
体力チェック	無料
運動体験	無料

健康長寿の秘訣『発酵食品』をコンセプトにした、地元食材と旬の野菜をふんだんに使用した、**管理栄養士監修「食べて健康！ヘルシーランチ」**



スタッフおすすめ
ふわふわ手作りシフォンケーキ



ウォーキングをプラス！

武佐学区の観光マップを持って、中山道武佐宿の観光名所を歩いてみましょう！
30分歩くと、約100カロリー消費できますよ。

本陣跡(下川家)

聖徳太子建立の寺 長光寺



有形登録文化財指定 旧八幡警察署

伊庭貞綱生家跡の樹齢400年の大楠

他にも、見どころたくさん！