

●みんなで楽しく運動をしたい方に

# 集

# 団プラン

## ワイワイコース ￥10,000 (税抜)

実施期間	第1期：5月～7月 第2期：9月～11月 第3期：1月～3月 (各12回：週1回ペース)	
定員／所要時間	10名／1回60分	
対象	65歳以上 ※健康診断を受診し、介護認定（要介護）を受けていないこと。 ※健康チェックの結果、参加いただけない場合もございます。ご了承ください。	
実施施設	聖隷健康診断センター（浜松市中区）	月曜日 15:00～16:00
	聖隷予防検診センター（浜松市北区）	水曜日 15:00～16:00
コース内容	体力測定、ストレッチ、リズム運動、脳トレ、保健師・管理栄養士のミニ講座 など	

初回

体力測定  
栄養・生活問診

2回～11回

ストレッチ・リズム運動・脳トレ  
ミニ講座など

最終

体力測定  
栄養・生活問診



●ご自身に合った運動メニューを個別に実施したい方に

# 個

# 別プラン

## コツコツコース ￥15,000 (税抜)

実施期間	第1期：5月～7月 第2期：9月～11月 第3期：1月～3月 (各24回:週2回ペース)	
所要時間	1回30分	
対象	65歳以上 ※健康診断を受診し、介護認定（要介護）を受けていないこと。 ※健康チェックの結果、参加いただけない場合もございます。ご了承ください。	
実施施設	聖隷健康診断センター（浜松市中区）	月～金曜日 9:00～17:00
	聖隷健康サポートセンターShizuoka（静岡市駿河区）	火曜日 8:00～11:00 金曜日 15:00～17:00
コース内容	体力測定、健康運動指導士が作成したお一人おひとりに合った運動メニュー ※保健師・管理栄養士への相談に内容を変更することも可能です（予約制）	

初回

体力測定  
栄養・生活問診

2回～23回

お一人おひとりにあった運動メニュー

最終

体力測定  
栄養・生活問診

