

●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

