

第26回 1DAY健康まつり

9/8(日)

筋量・脂肪量チェック

11:00~17:00

参加費 540円

健康運動指導士が
アドバイスさせていただきます

大人
向け

水中トレーニング

13:15~14:00

参加費 540円

要予約 先着15名

大人
向け

身体のびのびストレッチ

14:30~15:15

参加費 540円

要予約 先着15名

大人
向け

フリーマーケット

11:00~16:00

講演会

~「お年ですね」と「老化ですね」は違う~

12:30~13:30

医療法人社団 健生会
長浜医院 理事長 長濱 隆史

大人
向け



健康寿命の延伸にはサルコペニア、フレイル対策が重要です

サロン道草

13:30~15:00

バルーンアートを楽しみましょう

お茶を飲みながらほっと一息できる場所としてオープン

大人
向け



子ども向けイベント

10:00~

ポコあポコ人形劇「3匹のこぶた」他

10:30~

ゲームコーナー(景品なくなり次第終了)



医療法人社団 健生会

ム・ウ21あざみ野

医療法人社団 健生会

メディカルフィットネスクラブ

☎045-902-2136

ム・ウ21 あざみ野



ヘルスアップセミナーイベント

9/7(土)13:00~14:30

運動のやりすぎは不健康

生活習慣病と運動

(糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満など)

講師：長濱隆史 医師

9/21(土)13:00~14:30

塩分高いとおいしいの!?

講師：大島早苗 管理栄養士

9/14(土)13:00~14:30

「老衰と認知症」を考える

避けては通れない道

講師：長濱隆史 医師

定員
15名

要予約
(当日受付可)

9/28(土)13:00~14:30

「これって食物アレルギー？

では対応は？

あなたはそのエピペンを

本当に正しく打てますか？」

講師：長濱隆明 医師

近隣保育園の保育士対象

施設の特徴

- ・お医者さんが経営する運動施設
- ・医療法42条疾病予防運動施設
- ・厚生労働省指定運動療法施設
- ・医療費控除が受けられる
- ・会員数限定 300名
- ・年齢制限 40歳以上
- ・健康づくり・健康管理・仲間づくり
- ・医学的データに基づく運動療法実施



期間限定
9/1~9/30



9割が60代以上
55%が10年以上継続

メンバー様からの声

小規模アットホーム、和気あいあい、交流の場、フレンドリーなトレーナー、親身で丁寧な指導、楽しく身体を動かす、無理せず長くのんびりと通いたい・・・

秋の無料・体験キャンペーン

★あなたにおすすめ！！

健康づくり、疾病予防、介護予防、フレイル予防、認知症予防、疾病治療に運動が必要といわれた方

★はじめるなら今！！

当クラブの運動・体験コースが
月4回6480円→0円

体組成測定、体力測定をはじめ、ほか運動療法のご利用がなんと4回無料です。

4回の体験で「なりたい自分」を見つけるお手伝いをします。

お気軽にお問合せください。

★入会の場合はスペシャルプランが選択できます。

営業時間

火曜日～金曜日 9:00～19:00

土曜・日曜・祝祭日 10:00～18:00

月曜日 休業

アクセス

あざみ野駅バス乗り場 3番バス停より乗車
ふたつめの停留所「あざみ野団地」下車徒歩1分



〒225-0011

横浜市青葉区あざみ野4-2-4 ム・ウ21ビル3F



医療法人社団 健生会

ム・ウ21あざみ野

医療法人社団 健生会
メディカルフィットネスクラブ

☎045-902-2136

ム・ウ21 あざみ野

ム・ウ21 あざみ野

検索