

SONARE

どなたでも無料で
ご参加頂けます
予約不要です！

Health check

ヘルスチェックデー

ソナーレ祖師ヶ谷大蔵では、地域にお住まいの方を対象にヘルスチェックデーをスタート致します。身長、体重、血圧などの計測のほか、看護師による健康相談やケアマネージャーによる介護相談、ご希望の方にはホーム見学や入居相談も随時お受けいたします。また、ホームで実施している健康増進運動も同時開催しますので、お気軽にご参加ください。（参加される方は運動靴をご持参ください）地域の皆様が益々健康に過ごして頂けるよう応援してまいります。

【開催日程】 ※第4土曜日開催

- 第1回： 5月25日（土） 14:00～17:00
- 第2回： 6月22日（土） 14:00～17:00
- 第3回： 7月27日（土） 14:00～17:00
- 第4回： 8月24日（土） 14:00～17:00
- 第5回： 9月28日（土） 14:00～17:00
- 最終回： 10月26日（土） 14:00～17:00

※インフルエンザの流行時期（11月～3月）は開催を控えます。ご了承ください。

【ヘルスチェック項目】

- ①身長②体重③BMI
- ④体温⑤血圧⑥脈拍
- ⑦SPO₂（血中酸素飽和度）

※計測した数値などの個人情報はお持ち帰り頂きます。

【イベント内容】

“ヘルスチェック”コーナー



“各種ご相談”コーナー

- ①健康相談（ホーム看護師）
- ②介護相談（ホームケアマネ）
- ③入居相談（営業担当者）



“ほっと一息”コーナー

疲れたら、お飲物とお菓子でひと休み…

フリードリンク制
お菓子は先着
10名様迄です！



“ふまねっと”コーナー

敷いたネットを踏まないで、リズムに合わせて歩くだけ。認知機能と歩行機能の向上に繋がる楽しい運動です。間違えても気にしない！



DATE **5月25日（土） 14:00～17:00**

PLACE **ソナーレ祖師ヶ谷大蔵 1F グランドダイニング**



お問い合わせは、ソナーレ祖師ヶ谷大蔵まで

03-5787-7146

毎日9:00～18:00