

### 3月 健康度測定・栄養・運動相談・リハビリ日程

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> リハビリ	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> リハビリ	<b>6</b>	<b>7</b> 健康度測定
<b>8</b> リハビリ	<b>9</b> 休館日	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> リハビリ	<b>13</b>	<b>14</b> 健康度測定
<b>15</b> リハビリ 栄養相談	<b>16</b> 健康度測定	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> リハビリ	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b> リハビリ 栄養相談 運動相談	<b>23</b> 休館日	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> リハビリ	<b>27</b>	<b>28</b> 健康度測定
<b>29</b> リハビリ	<b>30</b>	<b>31</b>				

※健康度測定は、予約が必要です。定員がありますのでお早目にご予約ください。

※健康度測定は、健康センタートレーニングルーム利用のための測定です。

※栄養・運動相談は、一般の方でもご利用いただけます（無料）。事前予約が必要です。

★運動相談は、開始時間前に体組成測定・バランスウォーク測定を行ってください。  
(測定に10分程度かかります)

★栄養相談は、2日分の食事記録をお持ちください。