ドクターなかじ
Dr.中路

健康道場

８週間チャレンジ！

参加無料

入門式 11月23日(金祝)

時間:12時～15時30分
会場:ヒロロ　3階イベントスペース

たか丸くん参上！

あさぐべ！

わらはんどと！けやぐだちと！
冬はヒロロさ来て歩けばいっきゃ！

- 中路重之先生（弘前大学医学部）「健康講座」
- 基本数値の測定（血圧、体組成、BMI）
  ※裸足になっていただく項目があります
- 「正しい歩き方講座」
- スタンプラリーの説明（スタンプノート配布）

８週間スタンプを集めてステキなプレゼントをゲット！

〈スタンプラリー期間〉 11月23日～2019年1月末日

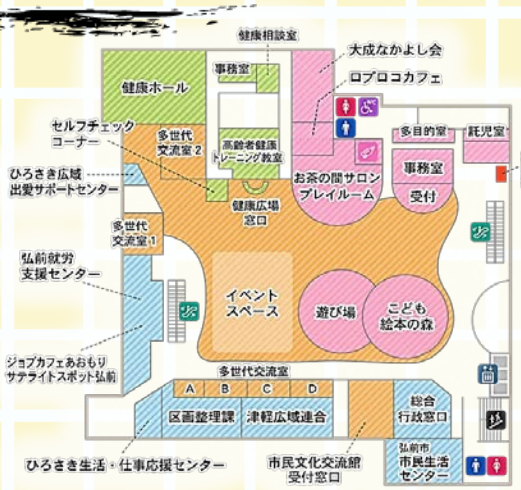
修了式　2月9日(土)

時間:12時～15時30分
会場:ヒロロ　3階イベントスペース

- 中路重之先生による講評、表彰式
- 暮らしのヒント（企業セミナー）
- 浜内千波先生によるクッキング講座

テレビで！CMでおなじみ！

ヒロロで歩いてぬくだまろ！



Benesse
その方らしさに、深く寄りそう。
ベネッセスタイルケア

WEBALANCE

HIRORO

HIROSAKI COI
center of innovation

大人の健康力向上コンソーシアム事務局
（株式会社ウェバランス内）
☎ 0172-39-7333