

街の保健室

ソフィアテラス **リニューアル OPEN!**

オープニングイベント 開催!

9月15日(金)~18日(月・祝) 10:00~18:30



広がったソフィアテラスでフィットネスマシンを体験してみませんか。小松ソフィア病院の理学療法士がレクチャーします。また、日替わりでさまざまな測定コーナーなども体験できます。

参加
無料

16日(土)

10:00~

体カコンテスト

握力測定・柔軟チェック など

13:00~

オリジナルクッキー&ドリンク プレゼント ※数に限りがあります

ブーランジェリーカナエさんと
小松ソフィア病院管理栄養士との
コラボ作品です。

17日(日)

10:00~13:00

金城大学とのコラボレーション!

フットプリント コーナー

足型を取って健康状態を
アドバイスします。



18日(月・祝)

10:00~15:00

北陸大学とのコラボレーション!

Let's バランスチャレンジ

どの方向の脚の力が弱いのか、
どのような運動が良いのかを
アドバイスします。



お子様も一緒にご家族揃って
お気軽にご来店ください!

LINE 登録していただいた方は
ガラポンに挑戦していただけます。
素敵な景品をご用意しております!



お問い合わせ

街の保健室 ソフィアテラス

TEL:0761-46-5382

〒923-8565 小松市清六町315番地
イオンモール新小松2F

受付時間:10:00~18:30(最終受付18:30)

定休日:日曜・月曜

Mail: terrace@sophia-hosp.jp



オープニングイベントに
こちらを切り取ってお持ちいただいた方は
オリジナルミネラルウォータープレゼント!

ソフィア祭でも
大好評!

金城大学とのコラボレーション特別企画

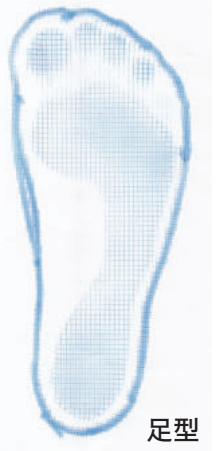
9月17日(日)
10:00~13:00
開催



足からわかるあなたの健康

～フットプリント(足型)を取り、あなたの健康状態をアドバイスします～

フットプリントを使って足型の測定を行います。足のゆびが地面に着いているか、ゆびが曲がっていないか、足の裏のどこに圧がかかりやすいかが分かります。



測定にかかる時間は5～6分程度です。子どもから大人まで、どなたでも計測できます。



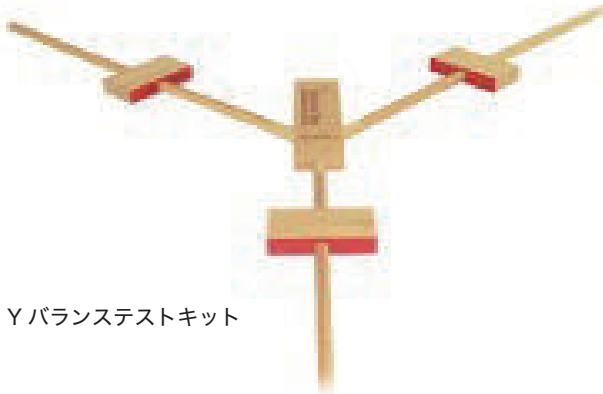
北陸大学とのコラボレーション特別企画

9月18日(月)
10:00~15:00
開催

Let's バランス チャレンジ!

～バランステストにもとづいた脚の弱点に対するオススメの運動をお伝えします～

Yバランステストキットを使ってバランス能力のチェックを行います。
どの方向のどのような能力(筋力・硬さなど)が弱いのがわかります。



Yバランステストキット



測定にかかる時間は3～4分程度です。どなたでも計測できます。

混雑状況により、受付を早く終了することがあります。ご了承ください。