

根室市

# 健康まつり

参加  
無料

ハック  
～ ジブンのカラダと健康を再認識する ～



健康相談



生活習慣病  
予防指導



フレイル・  
転倒予防指導

筋肉量測定  
AI 歩行解析



最新の筋トレ  
法指導



テーピング・  
ストレッチ指導



日時: 2026年 7月11日(土) 9:30～11:00

場所: 根室市青少年センター  
根室市牧の内146番地16

対象: お子様からご高齢の方まで、ジブンやご家族  
のカラダと健康に興味・不安のある方。  
科学トレーニングやストレッチに興味のある方。

申込み: 不要

主催: 北海道千歳リハビリテーション大学