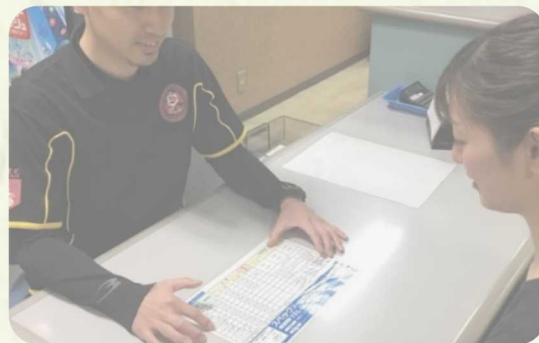


個別指導



健康診断や体力測定の結果をもとに、
どのような運動がおすすめか、
実施上の注意点やポイントを説明します。
個々の目的や生活スタイルに応じた
運動（身体活動）を末永く続けて
いただけるようにサポートします。



イベント



運動会や球技大会、
ニュースポーツにウォーキング。
多くの人と一緒に参加できる
イベントを計画します。

