

今がチャンス!

# 年末特大



# 入会キャンペーン

- ・12月末までに**フィットネス**に入会手続きされた方
- ・このチラシをご提示頂いた方

**限定**

入会時にかかる費用と  
12~2月の3ヶ月分の月会費  
合計36,000円が...



# 6,000円(税抜)

年末年始の3か月間を  
心置きなく楽しむために  
今月からハリーへGO!



宝持会 総合健康づくりセンター  
**Holly EIWA**  
ハリーえいわ

 厚生労働大臣認定 健康増進施設  
厚生労働省 指定運動療法施設

お問い合わせは  
今すぐ!

**06-6722-6516**

〒577-0809 東大阪市永和2-1-30

宝持会 ハリーえいわ

<http://www.holly-eiwa.co.jp>

営業時間 月~金/10:00~22:30 土/10:00~21:00  
日・祝日/10:00~19:00

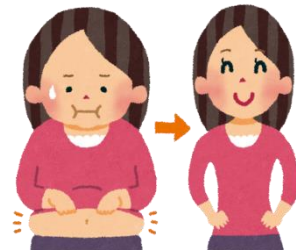
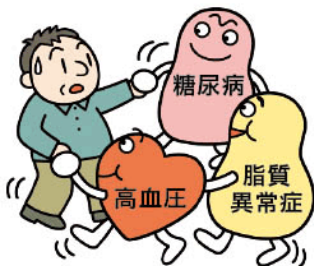
休館日 第1・3・5日曜日、センター指定日

# 今日の一步はあなたを変える 5年後10年後の健康のために 「今」一步を踏み出しましょう！

肩腰膝に違和感のある方



ダイエットしなきゃって  
思っている方



生活習慣病が気になる方

## ロコモ チェック

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下をはけなくなった
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩くことができない

## メタボ チェック

内臓脂肪蓄積  
腹囲(へそ周り)



男性85cm以上  
女性90cm以上  
(内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

脂質異常

●トリグリセライド150mg/dL以上  
HDLコレステロール40mg/dL未満  
のいずれか、又は両方

高血圧

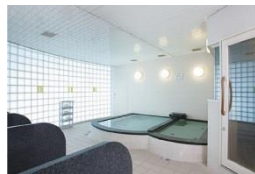
●最高(収縮期)血圧130mmHg以上  
最低(拡張期)血圧85mmHg以上  
のいずれか、又は両方

空腹時血糖

空腹時血糖110mg/dL以上

該当するチェック項目が多かった人は…

## フィットネスクラブ ハリーえいわで運動始めましょう！！



宝持会 総合健康づくりセンター  
**Holly EIWA**

ハリーえいわ



お友達登録でお得なクーポン発行  
Web検索は



@hgi7038m



がんばろっ！！

厚生労働大臣認定  
健康増進施設

厚生労働省  
指定運動療法施設

宝持会 ハリーえいわ 検索 <http://www.holly-eiwa.co.jp>