

小松市 × ソフィアテラス × 小松ソフィア病院
× イオンモール新小松専門店 コラボ企画



モールウォーキングと 骨コソecoササイズ

Health! AEON MALL
MALLWALKING
イオンモール ウォーキング



参加無料

参加定員
80名さま

2026年1月8日(木)
10:10~11:30

10:10
)

1F 祭広場 集合
「体操・モールウォーキング」

10:40
)

3F イオンホール

① ソフィアテラスによる
「ソフィアテラスが目指す健康まちづくり」

② 小松市フレイル予防機能強化型センターによる
「骨コソecoササイズ」

11:20
)

③ 小松ソフィア病院管理栄養士考案
果汁工房 果琳による

「健康メニュー 温州みかんレモネード試飲」

④ 小松市フレイル予防機能強化型センターによる
「ミニフレイルチェック」(握力測定・脚力測定)

※健康メニューの試飲は「モールウォーキング・骨コソecoササイズ」ご参加の方に限ります。
※ミニフレイルチェックは参加自由です。(～12:00で終了します。)