



SilverSneakers®

ឥឡូវនេះ ដល់ពេល អ្នក ត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើលំ ហាត់ប្រាណជាមួយ SilverSneakers ហើយ



SilverSneakers® មិនត្រឹមតែជាកម្មវិធីហាត់ប្រាណធម្មតាប៉ុណ្ណោះទេ។ កម្មវិធីនេះផ្តល់ឱកាសមួយដើម្បីបង្កើនសុខភាពឱ្យល្អប្រសើរឡើង បង្កើតទំនុកចិត្ត និងចូលរួមជាមួយសហគមន៍របស់អ្នក។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ កម្មវិធីនេះផ្តល់បញ្ចូលក្នុងគម្រោងធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នកដោយមិនគិតថ្លៃបន្ថែមទេ។



នៅក្នុងក្លឹបហាត់ប្រាណ

- មានទីតាំងចូលរួមរាប់ពាន់¹ កន្លែងនៅទូទាំងប្រទេស ដោយមានសម្ភារៈបរិក្ខារជាច្រើន
- អាចចុះឈ្មោះចូលរៀននៅទីតាំងច្រើនកន្លែងបានគ្រប់ពេល
- ថ្នាក់រៀន² របស់ SilverSneakers ដែលរៀបចំឡើងសម្រាប់គ្រប់កម្រិត



នៅក្នុងសហគមន៍ដែលអ្នករស់នៅ

- សកម្មភាពជាក្រុម និងថ្នាក់រៀន² ដែលរៀបចំឡើងនៅខាងក្រៅក្លឹបហាត់ប្រាណ
- កម្មវិធីផ្សេងៗទៀតរួមមាន ការជួបជុំទទួលទានអាហាររួមគ្នា ការប្រារព្ធពិធីបុណ្យ និងការជួបជុំសង្គមរបស់សមាជិកថ្នាក់ និងសមត្ថភាពផ្សេងៗ



នៅផ្ទះ ឬពេលកំពុងធ្វើដំណើរ

- SilverSneakers LIVE ថ្នាក់សកម្មភាពនិងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលតាមអនឡាញ ដែលដឹកនាំដោយគ្រូបង្រៀនដែលមានជំនាញពិសេស ៧ ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- រីឯអ្នក SilverSneakers On-Demand អាចមើលបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- កម្មវិធីទូរសព្ទ SilverSneakers GO មានធនធានកម្មវិធីដែលបានកំណត់ផ្ទាល់ ផែនការហាត់ប្រាណដែលអាចកែសម្រួលបាន និងមានច្រើនទៀត



លោកអ្នកមានសិទ្ធិប្រើប្រាស់ SilverSneakers តាមរយៈនៅក្នុងគម្រោងថែទាំសុខភាពរបស់អ្នករួចហើយ

SilverSneakers.com/StartHere



មានសំណួរឬ? ទូរសព្ទមកលេខ 1-888-423-4632 (TTY: 711) ថ្ងៃចន្ទ-សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក - 8 យប់ ម៉ោងនៅ ET

ចាប់ផ្តើម ឥឡូវនេះ!

សូមយកលេខសម្គាល់សមាជិក SilverSneakers របស់អ្នក



ប្រសិនបើអ្នកទើបតែចូលរួម
SilverSneakers សូមចូលទៅកាន់
SilverSneakers.com/StartHere
ហើយអនុវត្តតាមការណែនាំងាយៗ។



ប្រសិនបើអ្នកជាសមាជិកដែលមានស្រាប់ សូម ចូល
គណនី Member Portal (ផ្តល់សមាជិក) របស់
អ្នកនៅគេហទំព័រ SilverSneakers.com រួចចុចលើ
ប្រវត្តិរូប / លេខសមាជិក Profile/Member ID

លេខសម្គាល់ SilverSneakers របស់ខ្ញុំ

				-					-					-				
-------------	-------------	-------------	-------------	---	-------------	-------------	-------------	-------------	---	-------------	-------------	-------------	-------------	---	-------------	-------------	-------------	-------------

សូមសរសេរលេខសម្គាល់របស់អ្នកនៅក្នុងចន្លោះដែលបានផ្តល់ឱ្យ។ អ្នកអាចកាត់ត្រង់ចំណុចនេះ
នៅលើក្រដាសនេះ ឬចម្លងទុកក្នុងទូរសព្ទ ដើម្បីឱ្យអ្នកមានលេខសម្គាល់នេះជាប់ខ្លួនជានិច្ច។

កំណត់ចំណាំ៖



ទទួលការបំផុសគំនិត! ស្ម័គ្រចិត្តស្វែងរក
ទីតាំង SilverSneakers ដែលនៅជិតអ្នក។

[SilverSneakers.com/Locations](https://www.silversneakers.com/locations)



សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសិន មុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីហាត់ប្រាណ។

- ទីតាំងដែលចូលរួម ("PL") មិនមែនជាកម្មសិទ្ធិ ឬដំណើរការដោយក្រុមហ៊ុន Tivity Health, Inc. ឬក្រុមហ៊ុនបុត្រសម្ព័ន្ធរបស់ខ្លួនឡើយ។ ការប្រើប្រាស់ទីតាំង និងបរិក្ខារ PL ត្រូវបានកំណត់ដោយលក្ខខណ្ឌនៃសមាជិកភាពមូលដ្ឋាន PL។ សម្ភារៈបរិក្ខារ និង
 - សមាជិកភាព មានបញ្ចូលទាំងថ្នាក់ហាត់ប្រាណជាក្រុមដែលដឹកនាំដោយគ្រូបង្ហាត់ SilverSneakers។ ទីតាំងខ្លះទៀតផ្តល់ជូនថ្នាក់រៀនបន្ថែមទៀតដល់សមាជិក។ ប្រភេទថ្នាក់រៀនប្រែប្រួលទៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។
- SilverSneakers មានពាណិជ្ជសញ្ញាដែលបានចុះបញ្ជីរបស់ក្រុមហ៊ុន Tivity Health, Inc. រូបសញ្ញាស្បែកជើង SilverSneakers ដែលមានរចនាបថសាមញ្ញ គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញារបស់ក្រុមហ៊ុន Tivity Health, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ SSFP9641_CAM_0525