

ធ្វើ ចលនាតាមរបៀប អ្នកចង់ នៅពេល អ្នកចង់ ជាមួយ SILVERSNEAKERS



SilverSneakers® គឺ លើ សពី កម្មវិធី ក្លាយសមសួនជាធម្មតា។ វាគឺ ជាឱកាសមួយ ដើម្បី លើក កម្ពស់សុខភាពរបស់អ្នក ឲ្យបានកាន់តែ ល្អ និង ឆ្លើយតបជាមួយសហគមន៍ របស់អ្នក។ ថែមទាំង វាក៏ ឥត អស់តម្លៃបន្ថែម នៅក្នុងគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។

ជាមួយ SilverSneakers អ្នកមានសេរី ភាពធ្វើ ចលនា តាមរបៀបដែលធ្វើ ការសំរាប់អ្នក។

នៅក្នុងគ្រឹះស្ថានហាត់ប្រាណ

- មានកន្លែងដែលចូលរួមរាប់ពាន់¹ នៅទូទាំងជាតិ ដោយមានគ្រឿងបរិក្ខារយុទ្ធសាស្ត្រ
- សមត្ថភាពដើម្បី ចុះឈ្មោះ នៅតាមកន្លែងជាច្រើន នៅពេលណាក៏បាន
- ថ្នាក់រៀន SilverSneakers² សំរាប់គ្រប់ថ្នាក់ និងសមត្ថភាពទាំងអស់

នៅផ្ទះ ឬធ្វើ ដំណើរ

- ថ្នាក់រៀន SilverSneakers LIVE តាមអនឡាញ និងពិធីបង្ហាញ កម្មវិធី ន បាន នាមុខដោយអ្នកបង្ហាត់ បានហ្នឹង កម្មវិធី សេស 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ
- វីដេអូ SilverSneakers On-Demand គឺ មាន 24/7
- អាចចល័ត SilverSneakers GO ដោយមានធនធានកម្មវិធី បានរៀបចំផ្សេងៗ ខ្លួន ព្រមទាំងគម្រោងហាត់ប្រាណអាចកែសម្រួល និងមានច្រើនទៀត
- ឱកាស Burnalong® ដោយមានការគាំទ្រ តាមភាពជាក់ស្តែងពី សហគមន៍ និងថ្នាក់រៀនរាប់ពាន់ សំរាប់គ្រប់ ចំណង់ និងសមត្ថភាពទាំងអស់។

នៅក្នុងសហគមន៍ របស់អ្នក

- សកម្មភាពជាក្រុម និងថ្នាក់រៀន² បានផ្តល់ជូននៅខាងក្រៅគ្រឹះស្ថានហាត់ប្រាណ
- ព្រឹត្តិការណ៍រួមមាន មូលហេតុរួមគ្នា ពិធី ជប់លៀងថ្ងៃបុណ្យ និងថ្នាក់រៀនប្រកបសង្គម

អ្នកមាន SilverSneakers រួចហើយ តាមរយៈគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។

អ្នកគ្រាន់តែត្រូវការ ID សមាជិករបស់អ្នក ដើម្បី ចាប់ផ្តើម។ មើលម្ខាងទៀត សំរាប់សេចក្តីពិស្តារ ថែមទៀត។

តើអ្នកបានដឹងឬទេ?

88%

នៃសមាជិក និងយាយថា
SilverSneakers បាន
លើកកម្ពស់គុណភាព
ជីវិតរបស់គេ។³

[SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/starthere)

តើ មានសំណួរ? ហៅមកយើង។

1-888-423-4632 (TTY: 711) ថ្ងៃច័ន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក - 8 ល្ងាច ម៉ោងភាគខាងកើត



A woman with short, wavy grey hair is smiling broadly while running outdoors. She is wearing a blue long-sleeved athletic shirt and white earbuds. Her right hand is clenched in a fist near her chest, and she is wearing a ring on her ring finger. The background is a blurred natural setting with green foliage and a blue sky.



លេខ ID SilverSneakers របស់ខ្ញុំ

កំណត់សំគាល់៖



ស្ពាន ដើម្បីស្វែងយល់ថែមទៀត អំពី SilverSneakers ឬ
ទស្សនា [SilverSneakers.com/AboutUs](https://www.silversneakers.com/AboutUs)



Silver Sneakers

1. កន្លែងដែលចូលរួម (Participating location, "PL") គឺមិនមែនជាកម្មសិទ្ធិ ឬបានប្រតិបត្តិការដោយ Tivity Health, Inc. ឬសម្ព័ន្ធរបស់ខ្លួនឡើយ។ ការប្រើប្រាស់នៃ PL នេះត្រូវបានមេធាវី គឺមានក្រមគច្ឆេតៈអត្តន័យ និងលក្ខខណ្ឌ នៃសមាជិកភាព PL ជាគោល។ មន្ទីរ នេះត្រូវបានមេធាវី មានខុសគ្នាដោយ PL។
2. សមាជិកភាព រួមមានអ្នកបង្កាត់ SilverSneakers ដឹកនាំថ្នាក់រៀន កាយសមស្ថានជាក្រុម។ កន្លែងមួយចំនួន ផ្តល់ជូនសមាជិក នូវថ្នាក់រៀនបន្ថែម។ ថ្នាក់រៀន មានខុសគ្នាដោយកន្លែង។
3. ការសង្ខេបសមាជិក SilverSneakers ប្រចាំឆ្នាំ 2023

Burnalong គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាចុះបញ្ជីនៃ Burnalong, Inc.។ SilverSneakers និងប្រភេទនិមិត្តសញ្ញា ទ្រនាប់ជើង SilverSneakers គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាចុះបញ្ជីនៃ Tivity Health, Inc.។ © 2023 Tivity Health, Inc.។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ SSFP5572_CAM_0823