



ឥឡូវនេះ ដល់ពេល អ្នក ត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើលំហាត់ប្រាណ ជាមួយ SilverSneakers ហើយ



SilverSneakers® មិនត្រឹមតែជាកម្មវិធីហាត់ប្រាណធម្មតាប៉ុណ្ណោះទេ។ កម្មវិធីនេះផ្តល់ឱកាសមួយដើម្បីបង្កើនសុខភាពឱ្យល្អប្រសើរឡើង បង្កើតទំនុកចិត្ត និងចូលរួមជាមួយសហគមន៍របស់អ្នក។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ កម្មវិធីនេះផ្តល់បញ្ចូលក្នុងគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកដោយមិនគិតថ្លៃបន្ថែមទេ។



នៅក្នុងភូមិហាត់ប្រាណ

- មានទីតាំងចូលរួមរាប់ពាន់¹ កន្លែងនៅទូទាំងប្រទេស ដោយមានសម្ភារៈបរិក្ខារជាច្រើន
- អាចចុះឈ្មោះចូលរៀននៅទីតាំងច្រើន កន្លែងបានគ្រប់ពេល
- ថ្នាក់រៀនរបស់ SilverSneakers² ដែលរៀបចំឡើងសម្រាប់គ្រប់កម្រិត



នៅក្នុងសហគមន៍ដែលអ្នករស់នៅ

- ថ្នាក់រៀនផ្ទាល់នៅមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ ឧទាហរណ៍ និងច្រើនទៀត
- ថ្នាក់រៀនអនឡាញ ដែលបង្រៀនដោយគ្រូបង្រៀនត្រង់ស្រុក
- មានថ្នាក់រៀនជាង 80 ប្រភេទ ដែលដឹកនាំដោយគ្រូបង្រៀនដែលមានបទពិសោធន៍



នៅផ្ទះ ឬពេលកំពុងធ្វើដំណើរ

- ថ្នាក់រៀន និងសិក្ខាសាលាតាមអនឡាញរបស់ SilverSneakers LIVE™ ដែលដឹកនាំដោយគ្រូបង្រៀនដែលមានជំនាញពិសេស 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- វីដេអូ SilverSneakers On-Demand™ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- កម្មវិធីទូរសព្ទ SilverSneakers GO™ មានធនធានកម្មវិធីដែលបានកំណត់ផ្ទាល់ ផែនការហាត់ប្រាណដែលអាចកែសម្រួលបាន និងមានច្រើនទៀត



អ្នកមានសិទ្ធិប្រើប្រាស់ SilverSneakers
តាមគម្រោងថែទាំសុខភាពរបស់អ្នករួចហើយ។

SilverSneakers.com/StartHere



មានសំណួរឬ? ទូរសព្ទមកយើង។ 1-888-423-4632 (TTY:711) ថ្ងៃចន្ទ-សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក - 8 យប់ ម៉ោងភាគខាងកើត (ET)

ចាប់ផ្តើម ឥឡូវនេះ!

ទទួលបានលេខសម្គាល់សមាជិក SilverSneakers របស់អ្នកក្នុងពេលតែប៉ុន្មាននាទី



ប្រសិនបើអ្នកទើបតែចូលរួម SilverSneakers
សូមចូលទៅកាន់
SilverSneakers.com/StartHere
ហើយអនុវត្តតាមការណែនាំងាយៗ។



បើសិនអ្នកជាសមាជិកស្រាប់ សូមចូលគណនី
Member Portal (ផ្នែកសមាជិក)
របស់អ្នកនៅគេហទំព័រ SilverSneakers.com
រួចចុចលើ **Profile/Member ID**
(ប្រវត្តិរូប/លេខសម្គាល់សមាជិក)។

លេខសម្គាល់ SilverSneakers របស់ខ្ញុំ

 - - -

សូមសរសេរលេខសម្គាល់របស់អ្នកនៅក្នុងចន្លោះដែលបានផ្តល់ឱ្យ។ អ្នកអាចកាត់ត្រង់ចំណុចនេះនៅលើក្រដាសនេះ ឬចម្លងទុកក្នុងទូរសព្ទ
ដើម្បីឱ្យអ្នកមានលេខសម្គាល់នេះជាប់នឹងជំនួយ។

កំណត់ចំណាំ៖



ទទួលបានការបំផុសគំនិត! ស្តែនដើម្បីស្វែងរកទីតាំង
SilverSneakers ដែលនៅជិតអ្នក។

SilverSneakers.com/Locations



សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសិន មុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីហាត់ប្រាណ។

- ទីតាំងហាត់ប្រាណ មិនមែនជាកម្មសិទ្ធិ ឬដំណើរការដោយក្រុមហ៊ុន Tivity Health, Inc. ឬក្រុមហ៊ុនបុត្រសម្ព័ន្ធរបស់ខ្លួនឡើយ។ សមាជិកភាព SilverSneakers ផ្តល់សិទ្ធិឱ្យសមាជិកប្រើប្រាស់កន្លែង និងគ្រឿងបរិក្ខារផ្សេងៗ នៃទីតាំងហាត់ប្រាណ ដែលមានសម្រាប់អ្នកមានសមាជិកភាពមូលដ្ឋាន នៅទីតាំងហាត់ប្រាណ។ កន្លែង និងគ្រឿងបរិក្ខារផ្សេងៗអាចខុសគ្នាទៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។ ការដាក់បញ្ចូលកន្លែងហាត់ប្រាណជាក់លាក់ណាមួយ មិនត្រូវបានធានាឡើយ ហើយការចូលរួមរបស់កន្លែងហាត់ប្រាណ អាចខុសគ្នាទៅតាមគម្រោងថែទាំសុខភាព។
- សមាជិកភាព មានបញ្ចូលទាំងថ្នាំហាត់ប្រាណជាមួយដែលដឹកនាំដោយគ្រូបង្ហាត់ SilverSneakers។ ទីតាំងខ្លះទៀតផ្តល់ជូនថ្នាំបង្រៀនដល់សមាជិក។ ប្រភេទថ្នាំបង្រៀនប្រែប្រួលទៅតាមទីតាំងនីមួយៗ។ SilverSneakers គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាដែលបានចុះបញ្ជីរបស់ក្រុមហ៊ុន Tivity Health, Inc.។ រូបសញ្ញាស្បែកដើម SilverSneakers ដែលមានរចនាបថសាមញ្ញ, SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand, និង SilverSneakers GO គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញារបស់ក្រុមហ៊ុន Tivity Health, Inc.។ © 2026 Tivity Health, Inc. រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ SSFP12332_0626