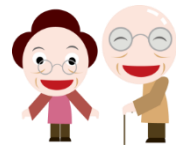




子供も大人も、みんなで!



健康



スタンプラリー
景品がもらえるよ

フェスティバル



ちいさいお子様の
身長・体重測定も
できます

健康に関する楽しいイベントをたっぷり用意していますので、
ご家族・お友だち皆様でぜひ、ご参加ください!

会場 **川島地域ケアプラザ**

日時 **H27.6.27 (土) 9:30~12:30**

まずは、自分の体のチェックから

健康測定 2015 新たな測定!
2ステップ歩行テスト

骨密度・肺活量・体組成計
ロコモテスト・長座位体前屈・握力

体操レッスン



ケアプラザで活動している皆さんと一緒に体操

9:45~ **貯筋体操** 協力: 貯筋体操参加の皆様

11:20~ **ヨガ(イスに座って行います)**
協力: ビューティーフローヨガ

12:05~ **太極拳** 協力: 小島塾

健康講座

健康な生活を
送るために

健康測定値の説明



楽しく脳を活性!

脳トシ

ゲーム感覚で

みんなで脳を鍛えましょう!



ヘルスマイト

健康な食生活のアドバイス



ご協力
保健活動推進員・民生委員児童委員協議会
ヘルスマイト・地域ボランティア・その他

チャレンジボッチャ
得点ランキングでTOP3を目指そう

高得点者には
キラキラメダル
差し上げます



さわやか **スポーツ**

ナインゴール
輪投げ **だれでも
楽しめる!**



1	2	3
4	5	6
7	8	9

駐車スペースはございません。ご来館は公共交通機関をご利用ください

横浜市川島地域ケアプラザ

電話 045-370-1550

Fax 045-744-6443