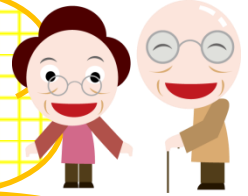


子供も大人も、

みんなで！

健康



フェスティバル

雨天
決行

スタンプラリー
景品がもらえるよ！

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・お友だちみんなでぜひ、ご参加ください！

日時 **H28.6.25 (土)** 9:30 ~ 12:30
会場 川島地域ケアプラザ

健康測定

まずは、自分の
体のチェックから

受付時間 整理券の配布は9:20~12:00まで

骨密度 (森永乳業協賛) **試飲あり!**
血管年齢・握力・肺活量・体組成計
ロコモテスト・長座位体前屈
2ステップ歩行テスト

ちいさいお子様の
身長・体重測定

健康講座

健康な生活を
送るために

健康測定値の説明
健康講座&体操



ヘルスメイト

健康な食の
アドバイス

野菜を食べていますか?
健康的でおいしい
野菜レシピ教えます! **試食あり!**



体操レッスン

ケアプラザで活動している
団体の皆さんと一緒に体操しませんか

9:45~ 貯筋運動 貯筋運動 I・II
10:50~ ヨガ (イスに座って行います)
ビューティーフローヨガ
12:05~ 太極拳 小島塾



お菓子やキラキラメダルの景品ゲット! だれでも楽しめる!

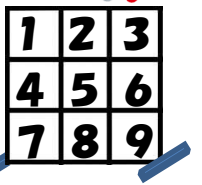
チャレンジボッチャ

得点ランキングでTOP3を目指そう



さわやか スポーツ

ナインゴール
輪投げ



認知症展示コーナー

認知症を
知ろう!

西谷地域認知症キャラバンメイト連絡会
認知症に関する展示

ご協力 保健活動推進員・スポーツ推進委員・民生委員児童委員協議会・ヘルスメイト
地域ボランティア・西谷地域認知症キャラバンメイト連絡会・その他

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