

測って、相談して、ちょっと一休み。
自分のからだを知る1日。

さるる 元気まつり

📅 **10月7日(水)**

🕒 **10:00~15:00**
(12:00~13:00 ※昼休憩)
※カフェコーナーはあいています♪

📍 **沙留公民館講堂**

測定・相談・運動・カフェの健康フェア

参加無料!

📢 回ってみよう!



測定



相談



運動



カフェ

📢 気軽にどうぞ!

1 測る

測定ブース

体組成・血圧・握力・足指
血管年齢・ストレス など
健康状態をチェックできます



体組成



血圧



握力



足指力



ストレスチェック



血管年齢

2 相談する

相談ブース

歯科・栄養・生活機能
チェック・高齢者相談等
専門職に相談できます

📢 相談だけでも大歓迎 📢



歯科相談



栄養相談



生活機能チェック
高齢者の相談

3 体験・楽しむ

体験・ステージブース

運動・健康講話・お琴や
カフェコーナーなど、楽しく
参加できる内容です♪



体操



健康講話



お琴



カフェコーナー

コーヒーお茶・お茶請
けで休憩できます

ステージ・体験プログラム

10:35 ● 健康講話

10:55 ● 運動・体操実践

13:20 ● お琴演奏

14:05 ● 運動・体操実践

※プログラムは変更となる場合があります



健康講話 保健師：奥田 愛
「冬の寒暖差にご用心！
知って防ごうヒートショック」



運動・体操実践
「冬こそ動こう！
無理なく続ける冬の運動習慣」
【運動講師】福岡 永告子氏
(一般社団法人 地域ウエルネス・ネット)



お琴演奏 ～お琴と民謡の世界～
「みずならのいのち」

【語り】高橋とみよ氏
【奏者】澤田 淑子氏



3つ以上のブースを
回られた方に
プレゼント!

ブースを回ってプレゼント!

問合せ：福祉保健総合センター「きらり」福祉保健課 健康推進係

☎ : 0158-82-4170

✉ : 右記のQRコードより、お問い合わせフォームをご利用ください



<問合せフォーム>