

すこやかたより

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

第24回健康まつりを開催します

□日 時 11月6日(日) 午前10時～午後3時

□場 所 オアシスセンター

年齢を重ねても生き生きと過ごすためには、自分の健康に関心を持ち、日ごろから健康的な生活を送ることが大切です。健康まつりをきっかけに、自分の健康について考えてみませんか。健康に関するクイズラリーを行います。参加者にはプレゼントもあります。

会場での催し

○歯科コーナー

歯科健診・フッ素塗布(午前10時～正午) ※フッ素塗布は小学生以下
かむ力のチェック(午前10時～正午) ※歯科健診を受診した大人先着100人
むし歯菌チェック ※先着250人

○生活習慣病予防コーナー

おへそ周囲径、体の部分ごとの体脂肪率などを機械でチェック ※対象は20歳以上
血管年齢(推定)測定 ※対象は20歳以上。採血はしません。

○体チェックコーナー

骨密度測定 ※対象は15歳以上。測定は素足で行います。
動体視力測定 ※対象は18歳以上。特に車を運転する方におすすめです。
脳年齢測定 あなたの脳年齢をチェック

○栄養コーナー 手作りおやつを試食(なくなり次第終了)、「手ばかり栄養法」の紹介

○環境展示コーナー 生活排水に関するパネル展示 ※先着100人にエコバック配布

○ヨガ体験コーナー 体も心もスッキリさわやか。初めての方も大歓迎です。

☆午前の部：午前10時30分～午前11時45分

☆午後の部：午後1時30分～午後2時45分

予約が必要です

※午前・午後の部とも定員は20人程度で先着順。対象は20歳以上。料金無料

<申込締切日> 10月31日(月)

<申し込み・問い合わせ先> 環境衛生課 ☎(48)1111 (内311・312)

今年のテーマは

「心も体もイキイキ元気！パート2」