

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

第25回健康まつりを開催

□日 時 11月4日(日) 午前10時～午後3時
□場 所 オアシスセンター(保健センター)

今年のテーマは「見直そう!あなたの生活習慣」

人生80年の時代を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に答えていただいた方には、粗品をプレゼントします。

会場での催し

○歯科コーナー

むし歯菌チェック(先着250人)

歯科健診・フッ素塗布(フッ素塗布は小学生以下の方)

【時間は午前10時～正午】

かむ力のチェック(歯科健診を受診した大人先着100人)

【時間は午前10時～正午】

○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歳以上の方)

血管年齢(推定)測定(対象は20歳以上の方)※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歳以上の方)※測定は素足で行います。

脚筋力測定(対象は20歳以上の方)

脳年齢測定

○栄養コーナー

手作りおやつを試食(なくなり次第終了)



○ヨガ体験コーナー

昨年も大好評だった無料体験。初心者も大歓迎です。予約が必要です。

〈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

※午前の部・午後の部とも定員は先着順で20人程度

◎申込締切日

10月26日(金)

◎申し込み・問い合わせ先

健康介護課保健係 ☎(48)1111(内311・312)

