

しいばらき

茨城町 いきいき健康まつり 2017

☆ きらりと輝く健康なまち いばらき ☆

～ 楽しく続けよう健康づくり ～

- ▶日時 6月4日(日) 午前9時30分～午後2時30分
▶場所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」

※「ゆうゆう館」内の催し物につきましては、
開会セレモニー終了後から午後0時30分までで受付終了となります。



健康づくり講演会

講師 えみ きん 笑み筋体操インストラクター みやじ かずめ 宮地 一女 氏
場所 茨城町立中央公民館大ホール（体育館）
時間 午後1時～2時30分（開場：午前11時30分）
定員 300人（事前申込不要）

【ゆうゆう館内催し物】

※詳細は、4月末に全戸配布となったチラシをご覧ください。

<めざせ認知症ゼロの町！>

- ・脳トレ「チャレンジ」コーナー
- ・脳若トレーニングコーナー
- ・脳年齢計を使用した脳トレ
- ・スクエアステップコーナー

<体を動かし、骨も元気！>

- ・ロコモ体操
 - ・骨密度測定
 - ・血管年齢測定 等
- 協力：独立行政法人国立病院機構
水戸医療センター

<お子さんも楽しく健康！>

- ・親子で作って遊ぼう！ 午前10時30分～
- ※おもちゃ作りワークショップ

<健康応援！>

- ・健康度測定コーナー
（肌年齢測定・体内脂肪測定 等）
- ・健康相談コーナー
- ・健診へ行こうよコーナー
- ・運動（ヨガ・ズンバ等）体験コーナー

<お楽しみ！>

- ・災害時炊き出しアルファ米「試食」コーナー（なくなり次第終了）
- ・健康食配布（なくなり次第終了）
- ・健康まつりスタンプラリー スタンプを集めてプレゼントをもらおう！（なくなり次第終了）
- ・メロンシェイクコーナー、ヨーヨープレゼント☆（なくなり次第終了）
- ・ボランティア（パネル展示・体験・活動発表）

※天候や諸事情等により、内容に変更が生じる場合がございますのでご了承ください。

みなさまのご来場をお待ちしております！

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

ひぬ丸くんも
待ってるよ！

