

第8回コスモスまつりを開催します

毎年恒例となりました、大川戸地区県営公園整備促進委員会主催による「コスモスまつり」を開催します。皆様のご来園をお待ちしております。

■日時／10月22日(土)午前10時～
雨天の場合は、翌23日(日)に順延

■場所／まつぶし緑の丘公園内

■内容／コスモス花摘み、写真撮影、写生会、アトラクション、各種模擬店など



保健センターのお知らせ

問合せ／保健センター ☎992-3170

第5回 **健** **康** **展** を開催します

健康で美しくなるための体験が盛りだくさん♪
自分の身体年齢をチェックしませんか？

■日時／10月23日(日) 午前10時～午後2時

■場所／保健センター

■内容／

【愛育会コーナー】

「よちよちハイハイ競争」(午前10時～11時)

【運動ワンポイントコーナー】

ヨガ風ストレッチで姿勢美人に！

(午前11時～午後1時)

【体験コーナー】

- ・「脳年齢測定」 頭の回転はまだまだ若い？
- ・「血管老化度チェック」 あなたの血管年齢は何歳かな？
- ・「肌年齢チェック」 お肌の張りが気になるあなた！
- ・「簡単骨密度チェック」 男性や若い方(20歳以上)も測れます
- ・「足指力測定」 健康は足の裏から！意外と弱い方 転倒にご注意を
- ・「あなたをかえる食事と運動(夕食メニュー等)」 タッチパネルでアドバイスを
- ・その他 血圧測定・体脂肪測定・肺活量測定・体力測定・歯科コーナーなど

【食生活改善推進員コーナー】

- ・「身体の中から健康に！見て、知って、考えて、工夫一つであなたも健康家族！」
バランスエプロンシアター
- ・「おやつ」の試食・販売あり。
- ・食育クイズ

