

南わいわい健康まつり

【日時】2019年2月22日（金曜日）

13:30~16:00（受付開始13:15）

【場所】成瀬コミュニティーセンター ホール

頭もすっきり



1. 講演会「知りたい! やりたい!

元気なからだづくり」13:30~15:00

座ってできる、立ってできる体操をしながら、いきいき楽しく
動ける体を目指しましょう。講話と実技があります。年齢制限なし、
ご近所お誘いあわせて、ぜひご参加ください。
手軽にでき、さらに続ける秘訣とは?? ぜひ、会場で体験してください!



町トしておなじみの 理学療法士

講師: 倉地 洋輔 氏

健康づくり推進員による♪

両足裸足で測定します。素足になりやすい格好でお越しください。

2. 健康測定（骨ウェーブ、握力測定、体組成測定、肌水分測定など） 15:00~16:00（15:30 受付終了）

※講話中は健康測定を実施しません。あらかじめご了承ください。

☆申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

☆運動の実技があります。動きやすい靴・服装でお越しください。

☆水分補給のため、お飲み物をご持参ください。

☆駐車場はありません。会場へは公共交通機関や徒歩等でお越しください。

申込不要
参加費無料

【問合せ先】

町田市保健所保健予防課 TEL: 042-725-5127

主催: 町田市健康づくり推進員(南第一・南第二地区)、町田市保健所保健予防課