

平成25年1月20日(日)

高津市民館 12階 大ホール

入場無料
予約不要

11:00~15:00

開場10:30

健康情報が満載!!
体験コーナーや展示を、
ご家族一緒に楽しみましょう!
ぜひお越しください!

高津区健康づくりのついで



同時開催

おいしく・楽しく・元気展 他

1月9日(水)~1月21日(月)

12階 ウォールギャラリー

【お話と体験】

11:55~12:30

「災害時における体力維持法」

講師:健康づくり推進会議 委員

生垣 伸太郎氏(健康運動指導士)

どこでも、誰でも気軽にできるやさしい運動です!
今から備えよう!

【体験・相談コーナー】

11:00~14:00

歯科相談・口臭測定

野菜350g測定

子どもコーナー(折り紙遊びなど)

飲みこみチェック

12:30~14:00

血管年齢→先着120名 当日整理券

体脂肪 10:30~受付にて配布

食品衛生クイズ



初めての方、お子さま大歓迎!
一緒に楽しめます!



災害料理体験

13:00開始

200円(材料費)

【先着30名】

整理券は

当日10:30~

受付にて配布

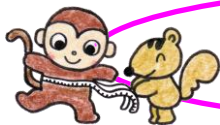
学ぼう!

- ・食育
- ・地産地消

【身体を動かそう!】

- ・ケイキフラダンス(KIDS) (14:40~)
- ・合唱(11:10~、14:10~)
- ・リズム体操(11:25~)
- ・フィットネスマシン

大好評



スタンプラリーで
参加賞をGET! (先着順)

地域の環

健康の輪

心の和

主催:元気な高津をつくる会 高津区役所保健福祉センター 高津区役所生涯学習支援課
共催:神奈川県公衆衛生協会高津支部 高津区健康づくり推進会議 高津区食育推進分科会

詳しくは裏面へ!→