



【第10回】

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

健康フェスタに行こう！

日時：**11月17日(土)**
午前9時30分～午後1時30分
場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）

健康づくりについて楽しみながら学べるイベントです。
お子さんから大人まで体験できるコーナーを用意して、
皆様のご来場をお待ちしています。

	イベント名	開催時間	予約
1	講演会「消化器がんの内視鏡治療について」 ■講師：筑波メディカルセンター病院 <small>わたなべ まさし</small> 渡邊 雅史先生 ■定員：50人	午前10時15分～11時30分 (受付時間：午前10時～10時15分)	必要
2	ヘルスメイトによる親子クッキング教室【対象：小学生と保護者】 ■定員：20人 ■メニュー：豚肉としめじの炊き込みごはん、焼き春巻き、 ニンジンとリンゴのサラダ、豆腐となすの味噌汁、フルーツパバロア	午前10時～午後1時 (受付時間：午前9時40分～10時)	必要
3	運動体操教室「けんこう吹き矢教室」 ■定員：先着100人 ■講師：スポーツクラブみらい講師	午前9時30分～午後1時30分	不要
4	健康チェックコーナー ■血管年齢測定 ■脳年齢測定 ■骨密度測定（200円） ■栄養相談	午前9時30分～午後1時30分	不要
5	キッズコーナー「簡単にできるおもちゃ作り」	午前9時30分～午後1時30分	不要
6	大腸がんクイズラリー	午前9時30分～午後1時30分	不要

★成人歯科検診（予約制）の申し込みは、広報10月号をご覧ください。

【予約制イベントの申し込み方法】

◎申し込み期間：11月1日(木)～15日(休)

健康増進課（保健福祉センター内）窓口または電話でお申し込みください。 ☎25 - 2100

◎申込受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土日、祝日を除く）

※市内在住の方が対象です。また、申し込みは先着順です。定員になり次第締め切りといたします。

採れたて新鮮野菜がいっぱい！

市では地産地消を推進するため、若手の農業後継者で構成されているつくばみらい4Hクラブと協働して、市内で生産・収穫されたお米・トマト・ネギ・ニンジンなどを消費者に直接お届けできるよう朝市を実施します。

市内で採れた新鮮でおいしい野菜などを多数取り揃えて皆様をお待ちしています。

■開催日：毎月第1土曜日、雨天決行

- ① 12月1日
- ② 1月12日（1月のみ第2土曜日）
- ③ 2月2日
- ④ 3月2日

■時間：午前9時～11時

※終了時間は品切れ等により早まることもありますのでご了承ください。

■場所：みらいの森公園（つくばみらい市富士見ヶ丘1丁目25）

■駐車場：あり

問 谷和原庁舎産業経済課 ☎58 - 2111（内線3105）

朝市の日！

毎月第1土曜日は、