

健康フェスタ開催

●日時 **12月14日(土) 午前9時30分～午後3時30分**

●会場 **谷和原保健福祉センター**

問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25 - 2100

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。

＜事前に予約が必要なイベント＞	時間	定員	申込期限
1 運動体験教室 (1) わんぱく親子体操 講師：日本3B協会指導員 中村 久代子氏 (2) ハリ・コリ・痛みを予防する ボディバランス教室 講師：ボディバランスインストラクター 長 由貴氏 (3) 誰でも簡単！ イスを使ってできる疲労回復体操 ※①か②のどちらか一方をお選びください。 講師：健康運動指導士 岡野 陽介氏	午前10時～11時30分 ※対象：満3歳～就学前までのお子さんとその保育者	10組	11月1日(金)～15日(金)
	午後1時30分～2時30分 ※対象：満18歳以上で、運動制限のない方	20人	
	①午後1時30分～2時15分 ②午後2時15分～3時 ※対象：満18歳以上の方	各25人	
2 ヘルスメイトによる手作りおやつ教室～親子でクッキング～ ＜メニュー＞かぼちゃの蒸しパン ※①か②のどちらか一方をお選びください。	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時 ※対象：3歳～小学生までのお子さんとその保育者 (対象以外のお子さんをお連れになる場合は、必ずご相談ください)	各20人	11月1日(金)～12月13日(金)
3 講演会 こころの健康づくり講演会 演題：更年期とうつについて 講師：茨城県立医療大学 医学博士 山川 百合子氏	午前10時～11時30分	50人	

●予約制イベントの申し込み方法

- ・健康増進課（谷和原保健福祉センター内）窓口または電話 ☎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。

※申し込みは、先着順となりますので、定員になり次第締め切らせていただきます。

＜予約なしイベント＞	時間
1 健康チェックコーナー ・血管年齢測定 ・骨密度測定（負担額200円）・栄養相談	午前9時30分～午後3時30分
2 歯科コーナー 歯科医師による歯科相談	①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分
3 キッズ・パパママコーナー ・エプロンシアター ・赤ちゃん人形抱っこ体験 ・妊婦体験 など	午前9時30分～午後3時30分

※そのほか、健康関連展示コーナー、手洗いチェックコーナー、クイズ、スタンプラリーなどがあります。参加賞もご用意していますので、ぜひ来場ください。