

健康フェスタ開催

●日時 **12月8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

健康フェスタでは講演会、歯科医師による歯科相談、血圧・血管年齢・骨密度などの各種測定、運動体験教室、手作りおやつ教室などご自分のからだを知る各種コーナーをご用意し、皆様のご来場お待ちしております。参加賞品も各種ご用意しています。

＜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) 女性のための骨盤調整ヨガ (2) 全身のメンテナンス ～冷え・むくみ解消体操～	午前10時～11時 (受付：午前9時30分～9時50分) ※対象：18～65歳で、運動実施可能な方	20人	11月16日(金)
	午後1時30分～2時30分 (受付：午後1時～1時20分) ※対象：18～65歳で、運動実施可能な方	20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のどちらかをお選びください。	①午前10時～11時30分 (受付：午前9時40分～10時)	20人	
	②午後1時30分～3時 (受付：午後1時10分～1時30分) ※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)	20人	
3 講演会 (1) こころの健康づくり講演会 演題：メンタルヘルスと食事の関係 講師：(医) 慈泉会 ひもろぎ心のクリニック 管理栄養士 野口 律奈氏	午前10時～11時30分 (受付：午前9時30分～9時50分)	50人	12月7日(金)
	(2) きぬ医師会 市民健康講座 演題：脳卒中にならないために ～生活習慣を見直そう～ 講師：きぬ医師会病院 脳神経外科科長・ 救急部長 柴田 智行医師	午後1時30分～3時 (受付：午後1時～1時20分)	

●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 ・血圧測定 ・体脂肪測定 ・骨密度測定（料金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