

つくばみらい市  
5周年記念

# 健康フェスタ開催

●日時 **12月10日(土)** 午前9時30分～午後3時

●会場 **谷和原保健福祉センター**

●内容 講演会や歯科医師会による歯科相談、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健康に関するさまざまなイベントを行います。  
参加賞品も各種ご用意しておりますので、ご家族そろってご参加ください。

●お知らせ

- ・ イベント（骨密度測定を除く）参加は、すべて無料です。
- ・ 予約制と予約なしの2種類のイベントがあります。
- ・ 予約制のイベントは、下記の申し込み方法および詳細内容をご確認ください。  
なお申込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。
- ・ 市内在住の方が対象です。

◆問い合わせ先  
健康増進課（谷和原保健福祉センター内）  
☎ 25-2100

●予約制イベント申し込み方法

- ・ 健康増進課（谷和原保健福祉センター内）窓口またはお電話 ☎ 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）

＜予約制イベント＞	時間・対象者	定員	申込期限
<b>1. 運動体験教室</b> * 1) か 2) のどちらか一方をお選びください 1) やさしいエアロビクス ～めざせあなたの脂肪燃焼～ 講師：(株)ビート <small>さかした めぐみ</small> 坂下 恵美	午前10時～11時 (受付：午前9時30分～9時50分) *対象者：18～65歳で、運動実施可能な方	20人	11月18日(金)
	2) はじめてのヨガ～心と体をリラックス～ 講師：フィットネスインストラクター <small>あおき</small> 青木 まなみ	午後1時30分～2時30分 (受付：午後1時～1時20分) *対象者：18～65歳で、運動実施可能な方	
<b>2. ヘルスメイトによる手作りおやつ教室</b> ～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 (受付：午前9時40分～10時)	20人	11月18日(金)
	②午後1時30分～3時 (受付：午後1時10分～1時30分) *対象者：3歳～小学6年生までのお子さんとその保育者 (対象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	
<b>3. 講演会</b> きぬ医師会「市民健康講座」 演題：「がんはどこまで防げるか？ ～がん検診の有効性～」 講師：きぬ医師会病院 外科部長 物井 久 医師	午前10時～正午 (受付：午前9時30分～9時50分) *対象者：市民の方	50人	12月9日(金)
＜予約なしイベント＞	時間・対象者		
<b>1. 健康チェックコーナー</b> ・血管年齢測定 ・血圧測定、健康相談 ・体脂肪測定 ・骨密度測定（負担額 200円） ・栄養相談	午前9時30分～午後3時 *対象者：市民の方		
<b>2. 歯科コーナー</b> ・つくばみらい市歯科医師会による歯科相談	①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時 ※対象者：市民の方		