

東部地区に
お住まいの方限定

東部地区

健康フェスティバル

2024年 **12月8日** (日)

東部市民センター

事前予約優先
240名

入場無料

午前の部 9時30分から12時 (最終受付 11時10分)

午後の部 13時から15時 (最終受付 14時)

◆カラダのチェックコーナー◆

★体組成測定

体重計のような機械に立つと…
体脂肪や筋量の目安がわかります。
こちらは、素足で測定します

★ストレス測定

★血液サラサラ測定

★クイックキャッチ (敏捷性測定)

落ちてくる光をすばやくキャッチ!

◆相談コーナー◆

保健師による健康相談コーナー

【お願い】

●当日、小牧市民駅伝競走大会が開催されます。東部市民センターの周辺で交通規制がかかりますので、ご注意ください。(特に9:00~10:00頃)

●体調がすぐれない際は、ご来場をお控えいただきますようお願いいたします。

●事前予約優先となっております。あらかじめご了承ください。

◆体験コーナー◆

牧連体操ズンドコ・運転タオル体操

体力測定(握力・立ち上がり測定 など)

(小牧市保健連絡員)

認知症予防ゲーム

(協力：篠岡地域包括支援センター)

1日に食べる野菜はどれくらい?

～手ばかり栄養法～

適正な塩分濃度を知ろう!

(協力：ヘルスメイト)

◆事前予約の方法について◆

11月15日(金) 8時30分開始

定員になり次第、受付を終了いたします。
ご了承ください。

①オンライン予約【先着順】

QRコードを読み込み
お申込みいただくか、
下記アドレスからお申込み下さい。

URL <https://logoform.jp/form/uSYk/368181>



②電話予約【先着順】

〈保健センター ☎0568-75-6471〉

(受付：平日8時30分～17時15分)



主催：東部地区保健連絡員 小牧市保健センター
後援：篠岡地区区長会

申込み・
問合せ

0568-75-6471
小牧市保健センター

(受付：平日8時30分～17時15分)