# おかなの健康フェスタ



~ ふだんの くらしの しあわせ ~

## 10月26日(日)

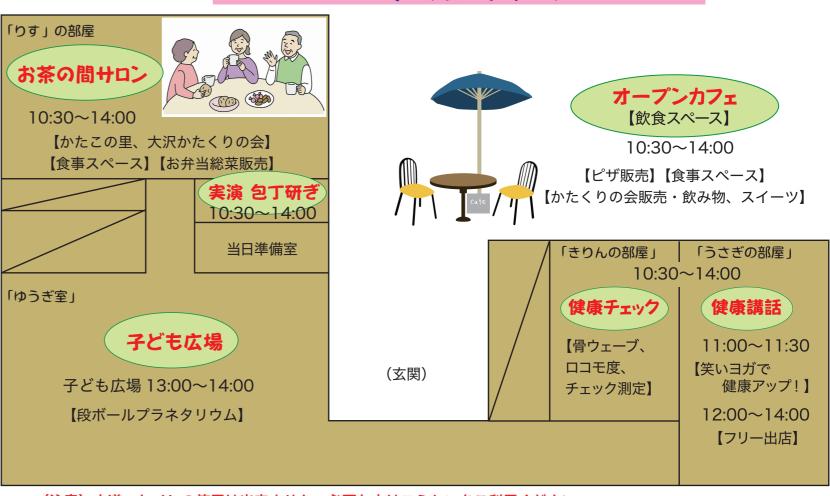
午前10:30~午後2:00

今回のテーマは「早めの予防で骨を元気に!」です。

年齢を重ねてからの骨折は誰でもが避けたいことです。まずは自分でできる健康づくり、 生活環境づくりのヒントを見つけてください。

### 健康チェック! 骨の状態や口コモ度チェック 測定ができます。 ※ロコモ度(移動機能の評価度) 笑いヨガからのストレッチで 下肢筋力・歩幅を測定 元気を保ちましょう。 今井亜矢子インストラクター さんから楽しく学びます♪ 焼きたてピザ 実演! 包丁研ぎ 1丁¥500 お茶の間サロン くらしのサポート センターかたこの里 大沢かたくりの会 子ども広場 ・ダンボール プラネタリウム ほっと一息♡

### \*\* 旧保育園会場案内図 \*\*



**(注意)水道、トイレの使用は出来ません。必要な方はコミセンをご利用ください。** 

主催:南鯖石コミュニティセンター

お茶とお菓子、ワンコインランチも用

・・・お持ち帰りもどうぞ♪(有料)

意してお待ちしています♪

協力:・柏崎市健康推進課・柏崎市東地域包括支援センター・柏崎市生活支援コーディネーター・新潟工科大学・明治安田生命(保険相互会社)(順不同)

新潟工科大牛の皆さんの

'おもしろ遊び'が始まります♪