

令和4年度東山田中学校コミュニティハウス自主事業



健康フェア



健康体操・健康チェック・健康講話

日時：令和4年10月29日(土) 9時30分～12時
場所：東山田中学校コミュニティハウス
参加無料

☆健康体操☆

脳トレを取り入れた楽しく
簡単にできる体操です
運動できる服装でお越しください

時間：9時30分～
持ち物：汗拭きタオル 飲み物
講師：加藤 まり氏



昨年度の様子

☆健康チェック☆

時間：10時00分～
内容：身長 握力 足指力 骨密度測定
体組成計(体脂肪 筋肉量など)
BCチェッカー(血管年齢)



☆健康講話☆ ※先着30名

時間：11時00分～
内容：「長寿のカギは口にあり～ご存知ですか？オーラルフレイル予防」
講師：都筑区役所福祉保健課 健康づくり係 重野靖子氏

※当日は東山田地域ケアプラザの方も
来ていますので生活相談等も承ります



協力：東山田保健活動推進員
東山田地域ケアプラザ 都筑区福祉保健課

連絡先：東山田中学校コミュニティハウス
☎ 045-591-7240



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<https://www.tsuzuki-koryu.org>