



# 健康フェア



## 健康体操・健康チェック・セミナー

日時: 令和5年11月4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

参加費: 無料

対象: どなたでも

事前予約はありませんので、直接お越し下さい

### プログラム

#### ☆健康体操☆ 講師: 加藤 まり氏

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・靴でお越しください

時間: 9時30分～

持ち物: 汗拭きタオル、飲み物



#### ☆健康チェック☆ 東山田保健活動推進員

時間: 10時00分～

内容: 身長 握力 骨密度測定

体組成計(体脂肪、筋肉量など測定)

BCチェッカー(血管年齢測定)など予定



#### ☆セミナー☆ 東山田地域ケアプラザ

時間: 11時00分～

内容: 「認知症について」

※当日は生活相談等も承ります!

<昨年の様子(体操・講話)>

協力: 東山田保健活動推進員・東山田地域ケアプラザ

連絡先: 東山田中学校コミュニティハウス ☎045-591-7240

### 東山田中コミュニティハウス

〒224-0023 都筑区東山田 2-9-1 電話・FAX 045-591-7240

HP: <https://www.tsuzukikoryu.org/higashiyamatachu/>

【休館日: 毎週火曜・金曜】

