



年に一度は
健康チェック

共催：川和小学校コミュニティハウス

加賀原地域ケアプラザ

協力：都筑区役所・保健活動推進員

推進食生活等改善員・あやめ薬局

都筑に薬膳を普及する会

川和小学校コミュニティハウス

第8回健康フェスタ

令和4年11月30日(水) 10:00~12:00

会場：川和小学校コミュニティハウス1階研修室

参加費：無料(事前申し込み) 対象：どなたでも

気軽に健康チェックをして、健康の大切さを再確認しよう！！

《健康チェックコーナー》

- ◆体組成計(体脂肪・筋肉量など)
- ◆血管年齢 ◆足趾力
- ◆身長測定 ◆握力
- ◆立ち上がりテスト



《食生活等改善推進コーナー》

- ◆食事バランスガイドについて
- ◆レシピ集 ◆パネル展示

《加賀原地域ケアプラザ》

《相談コーナー》

- ◆「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で認知症予防
- ◆測定結果の相談



《講話コーナー》

- ◆薬剤師による感染症について
- ◆薬膳講座(感染症にまけないための食材選び)

(10:10~ 11:00~)

※裸足で計測するものがあります。
 ※当日は、マスク着用・上履きを持参してください。
 ※水分補給の飲み物は各自用意してください。

※今年は密を避けるため、事前申し込み制となります。30分ごとに10名ずつの40名募集です。
 川和小コミハへ、電話または窓口でお申し込みください。

お問合せ・申し込み

川和小学校コミュニティハウス
都筑区川和町 1463

☎ 934-8666
火・金曜日休館