

健康フェア

～健康の第一歩は自分を知る事から～

日時 令和3年3月6日(土) 10時～12時

場所 北山田小学校コミュニティハウス

先着予約20名 2月6日～ 電話又は窓口にて

電話番号 045-591-8444

参加費 無料

笑って 健康エクササイズ

椅子に座ってできる気楽な体操です。
みんなで楽しく元気になりましょう。

- 時間 10:30～11:30
- 持ち物 タオル 飲み物 上履き
動きやすい服装

健康チェック

カラダの気になるところをチェック!
この機会に測ってみませんか?

- 時間 10:00～12:00
- 内容 身長・握力・足指力
血管年齢・体組成計
(体脂肪、筋肉量など)
(内容は変更することがあります)



寿さんのフットケア

フットマッサージで癒しの時間を過ごしましょう
事前予約制 15分 500円

当日は東山田地域ケアプラザの方による生活相談も承ります。
協力：山田地区保健活動推進員



*個人情報の取り扱い：頂戴した個人情報は、本事業運営の目的以外に使用いたしません。
同意の上お申し込みください。

