

# 健康フェア

～健康の第一歩は、  
自分を知ることから～

年に1度は  
家族みんなで  
健康チェック!

日時：令和元年 7月6日（土）10：00～12：00

場所：都田小学校コミュニティハウス 研修室

どなたでもお気軽にご参加ください。

\*参加無料 \*事前申込み不要

ご都合のよい時間にお越しください。

10：00～健康体操（講師：青木利恵先生）

座ってできる簡単な体操です。

10：30～健康チェック

素足で計測する  
検査もあります。

身長・握力・立ち上がりテスト

体組成計（体脂肪・全身の筋肉量など）

BCチェッカー（血管年齢）

主催）都田小学校コミュニティハウス

協力）都田・池辺保健活動推進員

加賀原地域ケアプラザ

都筑区役所

お問い合わせ）

都田小学校コミュニティハウス

045-941-9522

