

入場  
無料

市之倉

# 健康ひろば 2023



健康を楽しく学ぶ日です！



日時

6/25 (日)

9:30~12:00

場所

市之倉公民館大ホール

持ち物

室内シューズ、タオル  
飲み物

楽しく体を動かそう！

自分の体を知ろう！

笑顔でパワー全開！

## 軽スポーツ

- ◆ 公式輪投げ
- ◆ ストラックアウト
- ◆ スカットボール



9:30~10:30

## 測定

- ◆ 血管年齢  
血管内部の弾力性を測定
- ◆ 握力測定
- ◆ 体組成計で筋肉量等測定



9:30~10:25

## 体操

- ◆ さざえさん体操やタオル体操  
で元気はつらつ！

講師 水野 昌代 先生



10:30~11:15

聴いて納得！

## お話し

- ◆ 減塩クイズ  
保健センター 栄養士
- ◆ 測定結果の見方  
保健センター 保健師



11:20~11:40

食べて納得！

## 試食

- ◆ 野菜をたくさん摂りましょう！  
沖縄の郷土料理「人参シリシリ」  
を試食します。

【協力】食生活改善推進員協議会  
市之倉支部



11:45~12:00

【共催】

多治見市保健センター  
市之倉区

【協力】

多治見市健康づくり推進員  
食生活改善推進員協議会  
市之倉支部

お問合せ・お申込み

市之倉公民館

TEL: 22-3776