



家族で



見つけよう!
健康づくりの
Myルーティン

とりくもう！健康づくり

日時 2024年11月30日(土) 12:45~15:45

場所 あかし保健所 1階多目的ホール
大久保町ゆりのき通 1-4-7

地図



★13時から始まるよ！

みんなでエクササイズ♪

コグニサイズ



笑いヨガ



明石焼・歌体操

れんこう

練功十八法

食育人形劇

(明石いずみ会)

紙芝居

(ひょうご考古楽倶楽部)



当日のスケジュールは
市ホームページから★



全て無料!



各ブースを回ってスタンプを集めよう!
全部集めたら、出口で景品と交換しよう♪



先着 100名様にヤクルトのプレゼントもあります★
(兵庫ヤクルト販売株式会社提供)

健康測定コーナー



血管年齢測定 13:20~(先着 40名)

InBody(体組成)測定 13:20~(先着 35名)

(住友生命)

13:00~整理券を配布

お1人さま、**どちらか1つのみ**測定。

素足でInBody測定を行うため、着脱しやすい靴下で
お越しください。

キッズコーナー



輪投げ

紙芝居体験

(ひょうご考古楽倶楽部)

体力測定コーナー

血圧・握力測定(セルフ)

1分片脚立ち・敏捷性テスト

びんしょうせい

きっと役立つ健康コーナー

健康に関する展示や相談コーナー等を設けています。
気軽にお立ち寄りください♪

- 1日に必要な野菜の量は?
- 豆つかみゲーム
- 栄養相談

(明石栄養士会)

- 慢性腎臓病に関するパネル展示等
- 腎臓に関する相談コーナー

(NPO法人兵庫県腎友会)

- がん検診、受動喫煙防止啓発展示
- 歯とお口のクイズ

(あかし健康ソムリエ会)

- アロマトリートメント

(アロマボランティアサークルラベンダー)

先着 25名

13:00~整理券を配布

大久保南幼稚園年長さんが描いた
「家族の絵」も展示しています!



主催: あかし健康ソムリエ会

お問い合わせ先: あかし保健所 健康推進課

078-918-5657

事前申込み不要、直接会場へ!

※午前11時現在で、明石市に大雨・暴風・洪水などの気象警報が発令されている場合等はイベントを中止します。

※内容等、変更することもあります。