

第14回 健康まつり

日時：平成26年7月16日（水） 10:00~15:00

会場：我孫子南近隣センター（けやきプラザ）9階ホール



☆ 午前の部 ☆

講演

‘ロコモってなに?’ 自分を守る体づくりの必要性

講師：岩淵 誠 先生

（リハビリ型デイサービスあびこ施設長）

受付 9:40

10:00~11:20

*体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。

*事前に予約が必要です。

〈定員：50名〉

☆ 午後の部 ☆

健康チェック・体力チェック・頭の元気度測定

身長・体重・体組成計・血圧・肺活量・

血管年齢・握力・バランス能力・

百ならべすうじ盤

受付 12:10

12:30~15:00

*下記の内容は事前に予約が必要です。

体力チェック〈定員：40名〉

頭の元気度測定〈定員：20名〉



○水分補給ができるよう、飲み物をお持ちください。

○午前・午後の部とも事前に予約が必要です。7月7日（月）までに南地区社協へ
電話・FAXにてお申込みください。

主催：我孫子南地区社会福祉協議会

電話・FAX 04-7185-5117（月～金曜日 9:00～16:00）

共催：我孫子市・我孫子市社会福祉協議会

後援：我孫子南まちづくり協議会