

こもれびまちづくり協議会・天王台地区社会福祉協議会共催

健康フェア



10月20日（金） 場所：近隣センターこもれび

午前は医療用バランスボール体験講座を！

午後は体力測定・健康チェックを！

参加費は**無料**です！

*** 午前の部 体験講座（10:00～11:45 受付 9:40～） ***

●場 所： 近隣センターこもれび・多目的ホール

●内 容： 「医療用バランスボール体験 de 楽しく講座」

●講 師： 高橋真弓氏（ベジ・ガールズ、バランスボールインストラクター）

●定 員： **20名（要予約・先着順）**



*** 午後の部（受付13:00～14:00） ***

◆場 所： 近隣センターこもれび・多目的ホール及び会議室1

◆体力測定 《測定項目》： 開眼片足立ち、椅子座り立ち、
握力、6m歩行、動的バランス、体力相談

◆定 員： **30名（要予約・先着順）**

◆健康チェック 《測定項目》： 予約不要

身長、体組成、血圧、肺活量、骨健康度・血管年齢測定、健康相談



☆午前の部・午後の部とも **9/4（月）～申込開始**します。

☆動きやすい服装でご参加ください。靴下を脱ぐ測定もあります。**上履き持参。**

☆午前の体験講座から引き続き午後の体力測定・健康チェックに参加される方には、簡単な昼食を準備しております。

申込み・問合せ：**天王台地区社会福祉協議会**

（我孫子市東我孫子 1-41-33 近隣センターこもれび内）

TEL&fax：**04-7183-9009** 9時～16時（土日・祝日、第2・4（火）を除く）