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

第20回

こもれび 健康フェア



～元気なまちをめざして、先ずは自分の健康と体力の確認から～



2026年10月30日(金)

場 所:近隣センターこもれび

(我孫子市東我孫子1-41-33　我孫子ゴルフ倶楽部隣り)

参加費無料

◆ 午前の部 医療講座(10:00～11:30 受付9:40～) ◆

●内　容:「生活習慣病 ～予防から治療まで～」

●講　師: 名戸ヶ谷病院 内科 小林(こばやし) 道(みち) 医師

●定　員: 30名(要予約/先着順)







◆ 午後の部(受付13:00～14:00) ◆





■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

♦定　員:30名(要予約/先着順)





■健康チェック(予約不要)《測定項目》:

身長、体組成、血圧、肺活量、骨健康度・血管年齢測定、健康相談



☆参加対象:我孫子市内在住の方、年齢不問

☆持ち物:滑りにくい室内履き



☆体力測定は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。

☆午前の医療講座から午後の体力測定等に参加される方には、簡単な昼食を準備します。

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:04-7183-9009 9時～16時(土日・祝日、第2・4㊋を除く)