

土浦市健康まつり

10月19日(日) 午前10時～午後3時30分
土浦保健センター

+ 各種コーナー

- 健康相談
- 応急救護指導
- 骨密度測定
(対象者/20歳以上。
10月10日(金)から電話
予約開始。先着順)
- 食生活改善
(ヘルシーメニュー)
- 歯と健康
- 手づくり品即売会
- 模擬店
- 手打ちそばの販売
- 刃物とぎ、ふすま張り(当日予約受付)
- フッ素塗布(対象者/2～6歳までの幼児。10月10日(金)から電話予約開始。先着順)
- 指しゃぶりの講演会(対象者/2～6歳までの幼児の保護者。10月10日(金)から電話予約開始。先着順)
- 親子でつくろう
(オリジナルネーム
プレート作りなど)
- 抽選会
素敵な賞品が
当ります♪



+ 講演会

「健康寿命を延ばす糖尿病予防講座」
～生活習慣と糖尿病～

時 間/午後1時～3時
講 師/今井泰平さん(土浦協同病院内分泌代謝内科科長)
中島みどりさん(同病院管理栄養士栄養主任)
瀧原 純さん(同病院リハビリテーション理学療法士)
内田みさ子さん(同病院糖尿病看護認定看護師主幹)

+ 血管年齢測定コーナー

あなたの血管年齢は何歳?

血管年齢と肥満度を測定できます。
対象者/20歳以上の方
※10月10日(金)から電話予約開始。先着順。



+ 筋力向上トレーニング体験

6種類のトレーニング機器を使って、筋力向上トレーニングにチャレンジしてみませんか。
対象者/20歳以上の方
※運動のできる服装でお越しください。



※そのほか、『ほっと一息お茶コーナー(ながみね茶道クラブ)』などいろいろなコーナーがあります。

●健康体操(運動のできる服装でお越しください)

| 時 間 | 内 容 | 講 師 |
|--------------|-------------------------|-----------------------|
| 午前10時30分～11時 | 親子で楽しむわらべうた遊び(対象者/未就学児) | わらべうたサークル(内藤久実子さん ほか) |
| 午前11時30分～正午 | 親子で楽しむわらべうた遊び(対象者/未就学児) | わらべうたサークル(内藤久実子さん ほか) |
| 午後1時30分～3時 | リズム体操(風の贈り物 ほか) | 運動普及推進員 |

◎会場まで無料送迎バスが出ますのでご利用ください

<土浦駅西口発>

午前9時30分、10時30分
11時20分、
午後1時10分、2時10分
3時10分

<土浦保健センター発>

午前10時00分、11時00分
午後0時40分、1時40分
2時40分、3時40分

※土浦駅西口より、まちづくり活性化バス「キララちゃん」も運行しています(高津庁舎下車。有料)

バスルート



問 健康増進課 (☎826-3471)