

# 第22回 土浦市健康まつり

10月21日(日) 午前10時～午後4時 土浦保健センター

土浦駅西口から無料送迎バスを運行します。

★土浦駅西口発  
午前 9時30分、10時20分  
11時25分、  
午後 0時15分、1時55分  
2時55分、3時50分

★土浦保健センター発  
午前 9時50分、10時45分  
11時50分、  
午後 1時25分、2時30分  
3時30分、4時20分

## バスルート



※土浦駅西口から運行の、まちづくり活性化バス「キラちゃん」も便利です(高津庁舎下車・有料)。



## ★各種コーナー

- 健康相談
- 応急救護指導
- 血糖値測定
- 骨密度測定 (対象者/20歳以上、10月11日(木)から電話予約開始。定員になり次第締切)
- 食生活改善 (レンコン弁当、とん汁)
- 歯と健康
- 新鮮野菜と手づくり品即売会
- 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11日(木)から電話予約開始。定員になり次第締切)
- 親子でつくろう(オリジナルネームプレートほか)
- 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                |

## ◎抽選コーナー

抽選券で素敵な賞品が当たります。

## ◎茶道コーナー (ながみね茶道クラブ)

## ★健康管理講座

スクリーンを見ながら、わかりやすく解説し、質疑応答を行います。

時間/午後1時～3時

テーマ/「メタボリックシンドロームとは、高脂血症・糖尿病と言われたら」

講師/筑波大学附属病院内分泌代謝・糖尿病内科 島野 仁さん (病院教授)、矢藤 繁さん (講師) 小林和人さん (講師)

## ★メタボリックシンドロームコーナー

おなかまわりが気になりますか? 内臓脂肪を減らして、動脈硬化を予防しましょう。血管年齢や肥満度測定を行います。

対象者/20歳以上、10月11日(木)から電話予約開始。定員になり次第締切

## ★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/おおむね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、いろいろなコーナーがありますので、ぜひお越しください。

問 健康増進課 (☎826-3471)