

市制施行70周年記念 第25回

# 土浦市健康まつり

10月17日(日) 午前10時～午後3時  
土浦保健センター

申問 健康増進課(☎826-3471)

## ☆各種コーナー

◇次の2つのコーナーは、事前に予約が必要です。

### ●歯と健康(フッ化物塗布)

対象者 / 2歳～未就学児  
定員 / 100人



### ●骨密度測定

対象者 / 20歳以上の方  
定員 / 220人

### ◎共通

申込方法 / 10月8日(金) 午前8時30分から健康増進課へ電話で(先着順)



- 健康相談、栄養相談
- 応急救護指導
- 食生活改善  
(ヘルシーメニューの普及)
- 歯科保健  
(口腔内チェック)

### ●健康体操

時間 / 午前10時～正午、午後1時30分～3時  
内容 / 「風の贈り物」、「川の流れるように」などの音楽にあわせてストレッチ

講師 / 運動普及推進員  
※運動のできる服装でお越しください。



- 野菜、手作り品の即売会
- 模擬店
- 手打ちそばの販売  
※売り切れ次第終了になります。

### ●刃物研ぎ(包丁、鎌のみ)

※当日受け付け(1人2本まで。先着80本)

### ●親子であそぼう(キーホルダーをつくろう)

## ☆抽選コーナー

抽選券で素敵な商品が当たります。



## 無料送迎バス運行



会場までの無料送迎バスを運行しますのでご利用ください。

### 【無料送迎バス時刻表】

① 土浦保健センター発	—	10:00	11:00	12:20	13:20	14:20	15:20
② 土浦駅西口	9:30	10:10	11:10	12:30	13:30	14:30	15:30
③ 市民会館バス停前	9:40	10:20	11:20	12:40	13:40	14:40	15:40
④ 博物館前	9:45	10:25	11:25	12:45	13:45	14:45	15:45
① 土浦保健センター着	9:50	10:30	11:30	12:50	13:50	14:50	—

◎土浦駅西口から、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)

## ☆講演会

### 「健康余命を延ばす介護予防」 ～超高齢社会における体操のすすめ～

時間 / 午後1時～3時

内容 / リハビリなどによる介護予防

講師 / 大田仁史さん(県立健康プラザ管理者)

◎産業技術総合研究所、ゼネラルロボティクス(株)、科学技術振興機構、茨城県立健康プラザが3年の開発期間を経て共同開発した体操ロボット「たいぞうくん」が体操を披露します。

## ☆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ので、ぜひお越しください。