

第26回土浦市健康まつり

10月16日(日) 午前10時～午後3時 土浦保健センター



各種コーナー

●**歯と健康**(フッ素塗布) **要予約**
 対象者/2歳～就学前までの幼児
 定員/100人(先着順)
 申込方法/10月7日(金)
 午前8時30分から電話で

●**骨密度測定** **要予約**
 対象者/20歳以上の方
 定員/220人(先着順)
 申込方法/10月7日(金)
 午前8時30分から電話で

●**健康相談、栄養相談**



●**応急救護指導**

●**がん予防啓発**

●**歯科保健**(口腔内チェック)

●**手のマッサージ**

●**親子であそぼう**
 (キーホルダーをつくろう)

●**健康体操**



時間	内容	講師
午前10時～午後1時	ストレッチ 風の贈り物 川の流れるように	運動普及推進員
午後1時30分～3時	いきいきヘルス体操 いきいきヘルスいっ ぱつ体操 など	シルバーリハビリ 体操指導士

※運動のできる服装でお越しください。

●**野菜・手づくり品即売会**
 ●**模擬店**
 ●**手打ちそばの販売**
 ●**食生活改善コーナー**
 (レンコン料理の販売など)
 ※いずれも売り切れ次第終了



●**刃物とき** **当日予約**

※先着80本(1人2本まで)。
 包丁・鎌のみ

●**抽選コーナー**

抽選券で素敵な商品が当たります。

◎**ほっと一息、お茶コーナー**(ながみね茶道クラブ)などもご用意しています。



体験

●**スモーカーライザー体験**

たばこの煙に含まれる一酸化炭素を、どのくらい体内に取り込んでいるのかを測定。喫煙状況がひと目で分かります。



●**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/概ね20歳以上の方

※運動のできる服装でお越しください。



講演会

健康寿命を延ばす肝臓病予防講座
 ～知っておきたい肝臓の知識～

とき/午後1時～3時

講師/酒井義法さん(土浦協同病院 消化器内科部長)、草野史彦さん(同科部長)、市田 崇さん(同科医師)

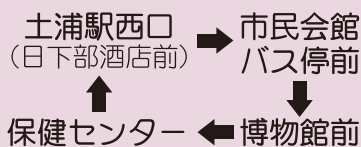
むし歯予防はどうやるの?

とき/午後1時30分～2時30分

講師/長谷川 周さん(とうぎき歯科クリニック院長)

無料送迎バス運行

土浦駅西口から無料送迎バスがまでするので、ご利用ください。



※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)



無料送迎バス時刻表



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