

第27回土浦市健康まつり



合
計
の
お
も
い
だ
い
し
よ
う
な
ら
い
!

10月21日(日) 午前10時～午後3時 土浦保健センター 健康増進課

(☎826-3471)

各種コーナー

●歯と健康(フッ化物塗布)

対象者/2歳～就学前までの幼児
定員/100人(先着順) 要予約
申込方法/10月9日(火)
午前8時30分から電話で

●応急救護指導

●食生活改善(ヘルシーメニュー)

●がん予防啓発

●歯と健康(口腔内チェック)

●脳年齢計コーナー NEW!!

～あなたの脳は何歳ですか?～
画面にタッチしてゲームに挑戦!
脳年齢、脳ストレス度がわかります。

●骨密度測定

対象者/20歳以上の方
定員/210人(先着順) 要予約
申込方法/10月9日(火)
午前8時30分から電話で



●刃物とぎ 当日予約

※先着80本(1人2本まで)
包丁・鎌のみ

●親子であそぼう

(キーホルダーをつくろう)

●手もみコーナー

(アール医療福祉専門学校)
大人気の手もみコーナーで
リフレッシュしませんか?

●健康相談、栄養相談



●野菜・手づくり品即売会

●模擬店

●手打ちそばの販売

※いずれも売り切れ次第終了

●ほっと一息、お茶コーナー

(ながみね茶道クラブ)

●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い体操	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。



●抽選コーナー

アンケートに答えて、抽選で素敵な商品が当たります。

◎そのほか、たくさんのコーナーがありますので、ぜひお越しください。

体験

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。



講演会

「笑う門には健康来る」

とき/午後1時～
2時30分

講師/エド山口さん
(タレント、
ミュージシャン)

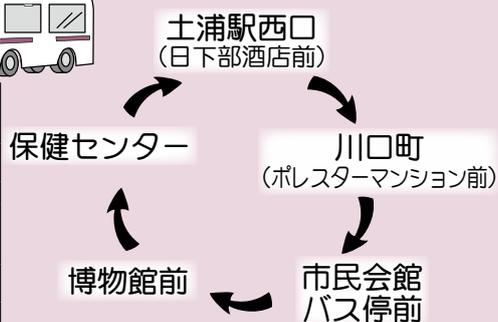


無料送迎バス時刻表

土浦駅西口から無料送迎バスがでますので、ご利用ください。



保健センター発		10:00	11:00	12:20	13:20	14:20	15:20
土浦駅西口	9:30	10:10	11:10	12:30	13:30	14:30	15:30
川口町	9:32	10:12	11:12	12:32	13:32	14:32	15:32
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	15:50



※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)