### 第28回

## 土浦市健康まつり



間 健康増進課(☎826-3471)

10月20日(日) 午前10時~午後3時 土浦市保健センター・霞ヶ浦医療センター

各種コーナー ※予約が必要なコーナーは、10月8日(火) 午前8時30分から電話受付(先着順)

#### =☆**霞ヶ浦医療センター**☆=

- ●骨密度測定 予約優先対象者/20歳以上の方定 員/240人
- ●血糖値測定 予約優先対象者/20歳以上の方定 員/100人



- ●模擬店
- ●食改さんのヘルシー弁当 骨粗鬆症予防、高血糖予防、ハッスル中華まん
- ●献血

●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~午後1時	川の流れのように	土浦市運動普及 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	土浦市シルバー リハビリ体操指 導士の会

#### =☆土浦市保健センター☆--

- ●フッ化物塗布 要予約対象者/2歳~未就学児定 員/100人
- ●健康相談、栄養相談
- ●血圧測定、ストレス測定
- ●応急救護指導
- ●がん予防啓発
- ●歯と健康(□腔内チェック)
- ●刃物とぎ 当日受付

※1人2本まで(先着80本)。包丁、鎌のみ。

- ●親子であそぼう(キーホルダーをつくろう)
- ●抽選コーナー スタンプラリー+アンケートに答えて素敵な賞品 をゲット!
- ●野菜・手づくり品即売会、手打ちそばの販売
- ●ほっと一息、お茶コーナー(ながみね茶道クラブ)
- ●手もみコーナー(アール医療福祉専門学校)
  大人気!手もみコーナーでリフレッシュしませんか?
- ●はしご付消防車搭乗体験、煙体験コーナー☆そのほか、いろいろなコーナーがあります!

### 体験コーナー

#### =☆土浦市保健センター☆=

◉脳年齢計コーナー

~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!記憶力と処理能力を測定。脳年齢、脳ストレス度がわかります。

●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/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

### =☆土浦市保健センター☆=

#### ★講演会

「浅香光代 人生まだまだトークショー」

**時 間**/午後1時~2時30分

講師/浅香光代さん

内 容/1955年剣劇芝居の女剣劇スターとして、創意工夫したシーンで剣劇の全盛時代を創り上げた。その他、舞台、映画、テレビドラマなどで活躍を続けている。2009年旭日双光章を受章。



### 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。

**土浦駅西口** (日下部酒店前) ・ 市民会館
バス停前

霞ヶ浦医療センター ◆ 博物館前

※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)

霞ヶ浦医療センター発		10:00	11:00	12:20	13:20	14:20	15:20	(
<b>土浦駅西口</b> (日下部酒店前)	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	(
霞ヶ浦医療センター着	9:50	10:30	11:30	12:50	13:50	14:50		<u> </u>  ][

### 第37回 \ みんな大好きつちうら!/

10月26日(土)、27日(日) 午前10時~午後4時 会 場/川口ショッピングモール

間 商工観光課(☎826-1111 内線7603)

### ステージイベント

### 26日(土)

#### 開場式

と き/午前9時50分 から

#### 音楽ライブ

と き/午前11時から

出 演/

橋本朗子 soul吉木&荒巻茂生 スタンダード工房

### 27日(日)

ウルトラマシギシガショー

と き/午前11時から 午後2時から

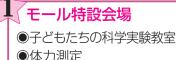


### 商 業 祭

- ●市内商店安売り市
- ●観光土産品の販売会
- ●中華料理販売
- ●うなぎ弁当の販売



商業祭



●制作作品・パネル展示



TCビル

証券会社

工業祭

農林水産祭

### 🚣 21団体による協賛行事

- ◉チャリティーバザー
- ●福祉の店[ポプラ] 手作り作品の展示即売会

生命保険会社

### 農林水産祭

- ●農産物品評会
- ●地場農産物の販売会
- ●霞ヶ浦特産水産物のPR
- ●そば打ちの実演・試食
- ●れんこんPRブース



工業祭

- ●工業製品の紹介
- ●工業団地の紹介
- ●エコリフォームの紹介



お車でお越しの際は、最寄の 有料駐車場をご利用ください



### 同日開催/

## 第32回 土浦市花の展覧

と き/10月26日(土) 午前10時30分開場式~午後7時 27日(日) 午前10時~午後2時

会 場/ウララマルシェ(ウララ1階)



※ 花の無料配布(各日先着100人) と き/26日(土) 開場式終了後から 27日(日) 午前10時から

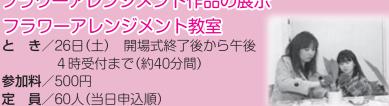
※ 出品花の即売会

と き/27日(日) 午後2時から

- ※ フラワーアレンジメント作品の展示
- ※ フラワーアレンジメント教室

と き/26日(十) 開場式終了後から午後 4時受付まで(約40分間)

間 花の展覧会実行委員会事務局(農林水産課内 内線7618)



# 11月2日 可日開催!!

## 第8回 土浦市環境展

### 行前9時~行後3時

会 場/新治トレーニングセンター

間 環境保全課(☎826-1111 内線2327)

### おもしろ利う実験ショー

茨城工業高等専門 学校による科学実験 ショー。体験ブース などもあります!

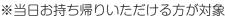
午前・午後各1回 実演。



### UTTTOUSQUEE

抽選にて無料でリサイクル家 具をお譲りします。

当日午後2時より抽選開始。会場にある応募用紙に必要事項を ご記入のうえご応募ください。





### 切切稅

チャリティー配布 ※数に限りがあります。

### 物度透明

無料 プレゼント



### 使用落砂小型家電客回収します

小型家電には希少金属が含まれています。リサイクルで資源を大切にしましょう。

#### 〈回収品目〉

●回収ボックスに入る大きさのもの(15cm×30cm 以内のもの)

情報端末、PC周辺機器、AV機器、生活家電など

●家電製品(次の9品目のみ) 電子レンジ、炊飯器、掃除機、 扇風機、電気ポット、ステレオ、 ラジカセ、ファクス、プリンター



#### 〈次のものは回収できません〉

- ●テレビ、洗濯機、衣料乾燥機、冷蔵庫、冷凍庫、 エアコン、パソコン
- ●灯油やオイル、フロンを使う家電製品(ヒーター、 冷風機など)
- ●事業所で使用したもの

回収場所/新治保健センター

## 第1回土浦そばまつり

### 年前10時~年後3時

会 場/新治庁舎前

※雨天決行

間 農林水産課(☎内線7611)

地元土浦で生産された「そば粉」で作ったおいしい手打ちそば を食べてみませんか?

手打ちそば、そば創作料理販売、ステージイベントなどを行います。



#### ◎車でご来場の場合

新治庁舎第1・第2駐車場、新治中学校第3駐車場、 さん・あびお駐車場をご利用ください。

◎無料シャトルバス

さん・あびお駐車場からシャトルバスを運行します。

○公共交通機関でご来場の場合

土浦駅西□5番バス停から関鉄バス「高岡」行き、または「筑波山□」⇒さん・あぴおバス停下車⇒新治バス「藤 沢循環」乗換⇒新治庁舎下車

