申問 健康増進課（☎826-3471）

第29回 土浦市健康まつり

10月19日（日）開催!!

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

※予約が必要なコーナーは、10月7日（火）午前８時30分から電話受付（先着順、１人２コーナーまで）

◇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

◉血管年齢測定＆ストレスチェック　要予約
対象者／20歳以上の方
定　員／100人

◉医療相談、健康相談、栄養相談（体脂肪測定）
◉血圧測定
◉応急救護指導
◉がん予防啓発
◉口腔内チェック
◉手打ちそばの販売

◉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！
◉ほっと一息、茶道コーナー（ながみね茶道クラブ）
◉大人気！手もみコーナー（アール医療福祉専門学校）
◉はしご付消防車搭乗体験
◉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 川の流れのように	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	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。

◆霞ヶ浦医療センター◆

◉骨密度測定　予約優先
定　員／240人

◉血糖値測定　予約優先
定　員／100人

※対象者はいずれも20歳以上の方
※当日受付は午前10時～午後１時、午後２時～２時50分

◉模擬店
◉食改さんのヘルシー弁当・ハッスル中華まん
（骨粗鬆症予防、高血糖予防）
◉献血（午前10時～午後１時、午後２時～３時30分）

◉脳年齢測定コーナー
～あなたの脳は何歳ですか？～
・作業療法士による“かなひろい”で！
・パソコン画面にタッチして！

◉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

『笑いは健康。長寿のもと!!』

笑点でおなじみ！

講　師／山田　たかおさん
時　間／午後１時～２時30分

◇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◇

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 → 博物館前 → 霞ヶ浦医療センター → 土浦駅西口

※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
土浦駅西口（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	