

# 第30回 土浦市健康まつり

10月18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

申・岡健康増進課(☎826-3471)

## ◆ 土浦市保健センター ◆

### 講演会

「笑顔で歌って、  
健康に！」

講師／原田ヒロシさん  
時間／午後1時～2時30分



- フッ化物塗布 **要予約**  
対象者／2歳～未就学児  
定員／100人(先着順)
  - 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(先着順)
- 申10月6日(火)午前8時30分より電話で
- 医療相談、健康相談、栄養相談
  - 応急救護指導
  - 健康体操  
(運動普及推進員・シルバーリハビリ体操指導士)  
持ち物／運動のできる服装
  - がん予防啓発
  - 口腔内のチェック
  - 野菜・手作り品即売会
  - 手打ちそばの販売
  - 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)



## ◆ 霞ヶ浦医療センター ◆

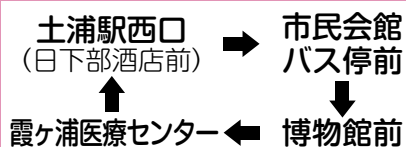
- 骨密度測定 **整理券配布**  
対象者／20歳以上の方  
定員／320人(先着順)
  - 血糖値測定 **整理券配布**  
対象者／20歳以上の方  
定員／200人(先着順)
  - 食改さんのヘルシー弁当・ハッスル中華まん  
(骨太&ちょう美人弁当) **整理券配布**  
※整理券は各コーナー前で午前10時から配布  
します。整理券がなくなり次第配布を終了  
します。
  - 模擬店
- ★当日は、午前8時から午後4時まで霞ヶ浦医療センターの駐車場を無料開放します。時間外は有料となりますので、ご注意ください。

- はしご車搭乗体験・煙体験
  - 手もみコーナー(アール医療福祉専門学校)
  - 脳年齢測定コーナー  
～あなたの脳は何歳ですか?～  
・かなひろいテストに挑戦!  
・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  
持ち物／運動のできる服装
- ☆毎年実施していた「刃物とぎ」は、事情により中止とさせていただきます。



※その他、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、まちづくり活性化バス「キララちゃん」も運行しています。(年金事務所下車。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
市民会館バス停前	9:40	10:20	11:20	12:40	13:40	14:40
博物館前	9:45	10:25	11:25	12:45	13:45	14:45
霞ヶ浦医療センター着	9:50	10:30	11:30	12:50	13:50	14:50