

# 第31回 土浦市健康まつり 10月16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

問 健康増進課 (☎826-3471)

※予約が必要なコーナーは、10月11日(火)午前8時30分から電話受付(先着順)

## ◇ 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& **要予約**

ストレスチェック

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

### ●応急救護指導

### ●健康体操(運動のできる服装で)

### ●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



### ●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)

### ●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)

### ●はしご車搭乗体験・煙体験

## ◇ 霞ヶ浦医療センター ◇

### ●骨密度測定 **整理券配付** ●血糖値測定 **整理券配付**

定員／320人

定員／200人

※対象者はいずれも20歳以上の方

※当日、整理券配付により受け付け

配付時間 午前10時から

### ●食改さんのヘルシー弁当(骨太&ちょう美人弁当)・ハッスル中華まん

### ●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!

### ●模擬店

### ☆霞ヶ浦医療センター駐車場無料開放☆

健康まつり開催中は駐車場を無料開放します

開放時間／午前8時～午後4時

※時間外は有料となります。お気をつけください。

## 講演会

「手を使って健康！」

講師／**ダーク広和**さん

時間／午後1時～2時30分

場所／土浦市保健センター

※講演はじめにフルーツ奏者:佐藤貴和子さんの演奏があります。

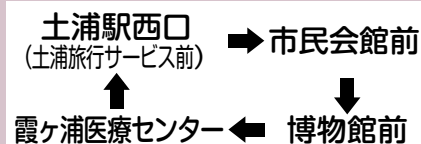
手品師でございます!



◇ 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おすすめです、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。(土浦年金事務所または霞ヶ浦医療センター下車。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 (土浦旅行サービス前)	9:30	10:10	11:10	12:30	13:30	14:30	15:30
	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
市民会館前	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	