

回覧

# 南わいわい健康まつり

【日時】2018年2月23日（金曜日）

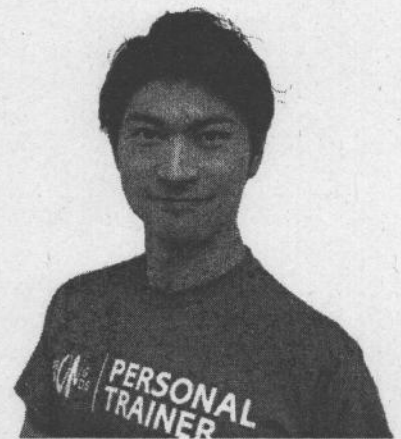
13:30～16:00（受付開始13:15）

【場所】つくし野コミュニティーセンター ホール

## 1. 講話「膝痛予防・軽減講座～運動から健康力を高めよう～」

13:30～15:00

膝の痛みには、足全体や腰、肩など、膝だけでなく身体全体が関係しています。膝痛予防の運動を通して、日ごろの姿勢や歩き方などについて、見直してみませんか？  
年齢制限なし、家で手軽にできて継続できる運動も体験しましょう！



株式会社 StrongBonds 代表取締役

日本高齢者運動機能向上研究会 公認講師

講師： **岩田 諭 氏**

健康づくり推進員による♪

両足裸足で測定します。素足になりやすい格好でお越しください。

## 2. 健康測定（骨ウェーブ、握力測定、体組成測定、肌水分測定など）

15:00～16:00（15:30 受付終了）

※講話中は健康測定を実施しません。あらかじめご了承ください。

☆申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

☆運動の実技があります。動きやすい靴・服装でお越しください。

☆水分補給のため、お飲み物をご持参ください。

☆駐車場はありません。会場へは公共交通機関や徒歩等でお越しください。

申込不要  
参加費無料

【問合せ先】

町田市保健所保健予防課 TEL：042-725-5127

主催：町田市健康づくり推進員（南第一・南第二地区）、町田市保健所保健予防課