

10/13

(土)

第23回



標茶町

健康まつい

inふれあい交流センター

～ 健康はあなたの宝 標茶の宝 ～

今年の

食生活改善コーナー

テーマ

「食事をおいしく、バランスよく」

～毎日もう1皿の野菜を～



今年も

好評につき実施!!!

- 『楽しくできる脳年齢測定』
- 『18秒でできる血管年齢測定』
- 『かかとをのせて骨密度測定』
- 『体まるごとチェック体組成測定』

### タイムスケジュール

時間	内容
10:00	受付開始
10:15	開会式
10:30	各コーナー受付開始 <ul style="list-style-type: none"> <li>●各種測定(体力測定・体組成・血管年齢・骨密度)</li> <li>●歯科相談</li> <li>●健康相談</li> <li>●アロマテラピー</li> <li>●地域包括支援センターコーナー(脳年齢等)</li> <li>●福祉用品展示コーナー</li> <li>●こども広場</li> <li>●運動体験(ニュースポーツ等)</li> <li>●バザー</li> </ul>
14:00	閉会式

### 保健推進委員コーナー

「唾液アミラーゼでストレスチェック」

測定チップを使い唾液中アミラーゼ値を測ります。体にたまったストレスを4段階でチェックします!

### スタンプラリー開催

各階のスタンプラリーコーナーでスタンプを全部集めるとくじ引きができます  
豪華景品ゲットのチャンス!!!

### こども広場

ちびっこ集まれ! ★ドキドキ★ワクワク★  
いろいろな遊びがたくさんあるよ

### ふれあい入浴足湯体験コーナー

交流センターには温泉があります!  
足湯体験をしてみませんか  
来場いただいた方はどなたでもOKです!

※ 足ふきタオルをご持参ください

お問い合わせ : 標茶町ふれあい交流センター TEL 485-1000