

Health Fair 2018

2018西砂地区 健康フェア

11月11日(日)

午前9時30分
～午後1時まで

※測定などの受付は午後0時30分
までとなっています。

雨天決行

都合により開催を中止する
場合もあります。

場所：立川第七中学校体育館

上履と靴を入れる袋をご用意ください。

骨密度測定 / 血圧測定 / 歯科相談 / お薬相談 / 介護予防相談 / 健康相談 /
栄養相談 / 薬物乱用防止コーナー

健康は「正しい歩き」から

身体に負担の少ない歩き方とは

東京女子体育大学教授
櫻田淳也先生

健康ウォーキング講座

見事当てたら景品あり

大きく息を吸って腹筋・胸筋を鍛えよう

健康吹き矢

誰でも参加できます

いろいろな跳び方に挑戦！めざせ上級者

健康なわとび検定

認知症が気になる？

ゲームのように楽しみながら簡単診断

物忘れタッチパネル

三多摩健康友の会

♥参加賞おみやげ

先着250名さま

地元産新鮮野菜



9時45分より

今年の夏は厳しかった！来年の夏に備えよう

熱中症対策セミナー

水分補給の大切さ

発症のメカニズムから日常に潜む危険性まで
正しい知識を身につけて自分を守る

講師：大塚製薬(株)立川出張所
千葉雅裕さん



初登場！

健康スポーツ

「ボッチャ」入門

東京オリパラ正式種目！

6つのボールを投げて点数を競う

子どもから高齢者まで、

性別も関係なく楽しめるゲームです

体育会スタッフが基本から指導。

すぐにプレイできます



♥無料です！健康ランチ

西砂名物 美味しくて温まって大評判

地元産烏骨鶏の

たまごスープとおにぎり



主催：西砂地区健康フェア実行委員会