

HEALTH FAIR 2019 HEALTH FAIR 2019 HEALTH FAIR 2019

2019西砂地区 健康フェア

11月10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 / 介護予防相談 / 健康相談 / 薬物乱用防止コーナー

新メニュー登場!

体組成測定

体脂肪量、筋肉量、基礎代謝量などチェック

肺年齢測定

見た目ではわからない肺の健康を知るヒント

9時45分より

健康セミナー 栄養と睡眠

「何度も目が覚める」「眠りが浅い」「いつも眠い」…睡眠の問題の要因として最近注目の「体内リズムの乱れ」とは?

講師：大塚製薬(株)立川出張所
生山昭夫さん

めざせ上級者!

健康なわとび検定

子どもに大人気!
いろいろな跳び方に挑戦

見事当てたら景品あり!

健康吹き矢

大きく息を吸って腹筋・
胸筋を鍛えよう

健康スポーツ

ボッチャ入門

東京オリパラ正式種目!
子どもから高齢者まで誰でも楽しめる

気になる認知症?

物忘れタッチパネル

ゲームのように楽しみながら簡単診断
三多摩健康友の会

歩いて健康づくり

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

身体に負担の少ない歩き方、教えます



提供：大塚製薬(株)
カロリーメイトゼリー
無料配布 先着250名さま

参加賞おみやげ
地元産新鮮野菜
先着250名さま



健康ランチ 無料です!
西砂名物
地元産烏骨鶏の
たまごスープとおにぎり



HEALTH FAIR 2019 HEALTH FAIR 2019 HEALTH FAIR 2019

主催：西砂地区健康フェア実行委員会