

健康福祉フェア



2023

10/21(土) とき 10時~15時
ところ ひと・まちテラス

体の状態を知る、健康につながる「食」と「運動」の体験イベントを実施します。

テーマは「血管を守ろう！」

体の状態を知る

◆健康チェック

- ・血圧測定
- ・血糖自己測定
- ・血管年齢測定
- ・乳がんのセルフチェック

食

◆塩分測定

普段ご自宅で飲んでいるお味噌汁を50ml程度お持ちください。味噌汁の塩分量を測ることができます。

◆減塩クッキング（要予約）

とき 10時~

ところ ひと・まちテラス3階 調理室

食材費 500円

申込方法 電話で10月13日(金)までに申し込み

※先着12人

☎健康医療課 (☎内線639)

予防と運動

◆健康推進員と歩こう

受付時間 10時~10時15分 (申込不要、現地集合)

所要時間 1時間程度 (約2キロ)

ひと・まちテラスから中山道を歩きます。中山道の景色を楽しみながら、楽しくウォーキングをしましょう。

◆ストレッチ体験

◆脳トレ・マンカラ体験

そのほか

◆人権啓発 (DVDの放映、啓発物品の配布)

◆保護司「社会を明るくする運動」啓発

8万人のヘルスアップ

☎健康医療課 (☎内線629・622)

事業協力 市民保険課、生涯学習スポーツ課、中津川市レクリエーション協会、
中津川市人権擁護委員協議会、中津川保護区保護司会「社会を明るくする運動」

