

# 2012年健康フェスタ

～からだ・こころ・体力アップ、「今、わたしにできること」～

1月26日(木)～29日(日) 矢尾百貨店5階大催事場  
10:00～19:00 29日(17:00まで)

## ワクワク体験コーナー

スポーツ吹矢・体力チェック・ロコモ体操  
(貯筋体操)・生き方ノート(マイカルテ)  
食習慣チェック・スロー筋トレ  
インターバル速歩・認知症チェック等



## キッズコーナー

折り紙・輪投げゲーム  
噛む力チェック等  
プレゼントも用意しています。

## ミニコンサート

1/27(金)13時～オカリナ演奏

15時～フラメンコ

1/28(土) \* 幼児体操(保育士実技指導)

10時30分～11時30分

\* 南米民謡演奏「グルーポ・マニャーナ」

①11時30分～②12時30分～

1/29(日)13時～アコーディオンと合唱

## ミニ講演

1/26(木)秩父歯科医師会 内田博先生

11時～“お口の老化について”

1/27(金)ちちぶ医療協議会

薬剤師 宮原富士子先生

11時～“男と女の更年期について”

14時～“思春期を迎える子供を持つ

保護者の心構えについて”

## 健康チェックコーナー

肺年齢チェック・尿チェック  
血圧・体脂肪・基礎代謝・  
握力骨密度(300円)測定  
歯槽膿漏チェック(50円)  
アルコール体質判定(100円)  
お口の相談コーナー



お問い合わせ先 秩父生協病院  
Tel 23-1300 深田澄子