

健康フェスタ 2019

参加無料

(一部有料
ブース有り)

日時 **3月9日(土)**

10時～13時

場所 **2階 ふれあいホール**



ヘルスサポートリーダーによる野菜クイズと健康チェック!

ヘルスサポートリーダーによる野菜クイズと血管年齢・インボディ測定。
希望者は保健師による個別の結果説明も受けられます。先着で健康づくりキャラクター「きららちゃん」のティッシュ、ボールペン、メモ帳などのプレゼントがあります。

筋力アップ!! 転ばぬ先の杖!

転ばない体づくりの秘訣について、実技を中心に学びます。

■時間 11:30～12:30 ■申込必要 2/5日(火)9時～ ※電話または窓口で申込み。

鍼・灸体験

鍼・灸の体験。

フットセラピー体験①10:00～10:30②11:00～11:30

タイ式ヨガ教室の中野先生による、自分でできるフットマッサージのやり方を教わります。定員：先着各10名

ハンドマッサージ・マニキュアネイル

体験 各500円

ますぶん堂整体

体験500円

ヤクルト販売

ヤクルト製品の販売

認知症サポート養成講座 (2F 音楽室)

認知症について正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族をできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座です。

■時間 10:00～ 申込必要 2/5(火)9時～ ※電話または窓口で申込み。

ヤクルト出前講座「おなか元気教室」(3F 研修室)

生きたまま腸内に到達する乳酸菌でおなじみの「ヤクルト」による、健康で楽しい毎日をおくるための講座です。 <10:00～11:00>

※都合により予告なく変更する場合がございますのでご了承ください。

申込・問合せ 高岡コミュニティセンター TEL(0565)53-7771