

チョイと健康フェスティバル

各地域で活躍している高浜市健康づくり推進委員が、活動の成果を発表する『チョイと健康フェスティバル』。もっと元気に、健康になれるコツを提案します。

参加型発表会、チョイフェスへ、家族でぜひ来場してください！

2月7日(日) 午前9時30分～正午
いきいき広場 ※昨年度と会場を変更

★健康チェックコーナー

血圧・体組成・BMI・骨密度の測定

★健康体操コーナー

筋トレ、ウォーキングのコツなど

★キッズコーナー

ボールプール、子ども向けのゲームなど

★今年度の活動発表

★試食コーナー

★健康宝くじ

健康一口メモ&プレゼントつきの宝くじです。

※参加無料



～ 健康づくり推進委員からのメッセージ ～

町内会から推薦された36人が、健康づくり推進委員として活動しています。市内3グループに分かれ、地域で「健康にいいこと」を広めています。今年度のテーマは「糖尿病予防」です。



きたグループ代表
柳町実保子さん

歯周病は、糖尿病と関係が深いんですよ。

チョイフェスでは骨密度測定のほかに、歯に関する体操なども実施予定です。

家族や自分の歯の健康について考えてみませんか？



ひがしグループ代表
福岡洋子さん

ひがしグループでは、体組成計を使って内臓脂肪や体内年齢などを測定します。また子ども向けにゲームを取り入れた健康コーナーもありますので、子どもから大人まで皆さんぜひ立ち寄ってくださいね！



みなみグループ代表
安面ふじ子さん

ウォーキングの歩幅やスピード、姿勢は、ちょっとしたコツでダイエットの効果が高まります。健康体操コーナーでは、ウォーキングのコツをお伝えします。

運動の後はみなみグループ特製の野菜カップケーキを楽しんでください♪