

チョイフェスに行こう!

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! 参加型発表会、チョイフェスへGO!

2月8日(日) 午前9時30分~正午
高浜エコハウス(市民センター向かい)

★健康チェックコーナー

血圧・体組成・BMI・骨密度・脳年齢の測定

★健康体操コーナー

ゆるゆるストレッチ・目キラキラ・姿勢美人体操

★体にいいレシピ試食

★健康宝くじ

あなたの健康運を大吉にするコツを書いた宝くじ
(プレゼントつき)。子ども用もあるよ!

★今年度の活動発表

※参加無料(参加人数にかぎりがあるものは整理券を発行)



いきいき健康マイレージのポイント対象事業です。「健康づくり活動通帳」を持っている方は、持参してください。

私たち健康づくり推進委員が開催します。
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「血流改善 体の中から健康的に」です!



きたグループ代表: 河合咲子さん

健康チェックを体験してみませんか?
笑顔で暮らすあなたが、もっと健康になれるよう、健康づくり推進委員がお待ちしています!



ひがしグループ代表: 杉浦ますみさん

前回もスタイルアップ講座が好評でした!健康に関するいろいろな情報を発信しています。美しさは姿勢から!ぜひ来てくださいね!



みなみグループ代表: 杉浦晶子さん

りんごってすごいんだよ!驚きのデトックス効果を皆さんに知ってほしいな!りんごを食べて心も体も美しくなりましょう!

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871