

第15回

健康づくりフェスティバル開催

～広げよう 元気の素は 食と運動～

日時：平成21年10月18日(日)

9時30分～14時30分

会場：若林区文化センター

(若林区民ふるさとまつりと同時開催)



～健康づくりのための楽しいイベントが盛りだくさんです！！～

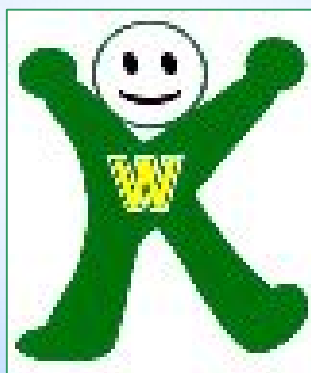
気軽に
体験!

体験ターゲットバードゴルフ
杜の都のおトク体操
花架拳

運動の秋です。
体を動かしましょう!

体力測定!

握力
開眼片足立ち
体前屈(柔軟性)
血管推定年齢測定



健康チェック!

身長・体重測定
腹囲測定
血圧測定
朝食バランスチェック

健康づくり寸劇上演
若林区健康づくり区民会議
コーナー

バルーンアート
作ろう、飛ばそう
紙ヒコーキ

自分で作ってみよう!

お問合せ：事務局/若林区家庭健康課 電話 282-1111 内線 6783～6785

主催：健康づくりフェスティバル実行委員会

若林区体育協会・若林区スポーツ協会・若林区健康づくり区民会議・若林区保健福祉センター

会場案内図

若林区文化センター

2階ホール

気軽に体験

ステージ

タイムテーブル

10:00 ~ 10:30 杜の都のおトク体操

10:40 ~ 11:30 花架拳

13:00 ~ 14:30 作ろう、飛ばそう、紙ヒコーキ!
(14:00 受付終了)

ホワイエ

健康チェック

血圧測定
身長・体重測定
腹囲測定



体力測定

握力
開眼片足立ち
体前屈(柔軟性)



9:30 ~ 14:30
体験コーナー

朝食バランス
チェック

朝食メニューの
カードバイキング

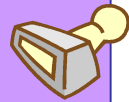


バルーンアート

自分で作って
みよう!



スタンプ
ラリー
押印所



創作室

血管推定年齢測定
整理券配布
〔9:30 ~ 先着80名〕
〔13:00 ~ 先着40名〕

健康づくり
区民会議コーナー

パネル展示
寸劇ビデオ上映 など

2階

1階

展示ホール

階段

若林図書館

出入口

駐輪場

道路



9:30 ~ 14:00 体験ターゲットバードゴルフ

ふるさとまつり テント

ターゲットバードゴルフ受付所