

いきいき健康づくり がんばれ中高年！

スタンプがそろったら、
ささやかなプレゼントが
あります！
是非ご参加ください！

健康もいもい

スタンプラリー

市民の集い！

場所：四條畷市立西中学校体育館

日時：平成26年10月26日（日）10時～12時

四條畷市健康づくりグループ連絡会主催。

大阪電気通信大学の協力を得て、皆様の健康を応援します！



健康づくりグループ 連絡会紹介コーナー

四條畷市には保健センターの教室等を卒業し、健康づくりに関して活動している自主グループがあります。あなたも活動に参加しませんか？

検診の案内コーナー

四條畷市で行っているがん検診の、日時や受診方法、費用をご紹介します。血圧測定もできますので、是非お越しください。

体力測定コーナー

握力測定、閉眼片足立ち、体前屈。
あなたの体力年齢を実年齢と比べてみましょう！



足裏測定コーナー

人が立ったり歩いたりする際には、足の指の役割は重要です。足の指の状態と機能、バランス能力を測定・評価し、その結果から、転倒予防についてのアドバイスがもらえます！！



笑いヨガ



1995年、インドの医師とヨガ講師夫妻によって考案された笑いヨガは、誰でも冗談なしで笑うことができます！身体と脳に多くの酸素を取り込み元気になることから、世界の約70か国で楽しまれています！みんなで一緒に体験してみましょう。

先着順！！受付（四條畷市立西中学校体育館入り口）
整理券配布：10時から11時半 なくなり次第終了します。

