

みんな集まろう！ 楽しもう！ み～んなで体験！



# おやま 健康 フェスタ



平成 27 年

日時 **11月 8日 (日)**  
午前10時～12時

場所 **小山市民センター**

参加費：無料

## ホール

### 10時～11時 必ず笑顔になれる運動講座～笑いと健康～

講師：木下 祐一 先生 (日本体操研究所 健康運動指導士)  
持ち物：飲み物、上履き、動きやすい服装、筆記用具  
定員：80名

お申込みは・・・  
イベントダイヤル  
**724-5656**  
10月1日(木)～  
10月31日(土)まで  
定員80名 (申込み順)



### 11時～12時 うたと音楽でリフレッシュ～昭和歌謡で心も身体も元気ハツラツ～

講師：山岸 利英 先生 (音楽健康指導士)  
持ち物：飲み物、上履き、動きやすい服装、筆記用具  
定員：なし



## 第一会議室

### 10時～12時 ロコモ度テスト～歩く力測定～ 他

講師：倉地洋輔・祐里 先生 (理学療法士)  
持ち物：飲み物、動きやすい服装、筆記用具

定員40名：ロコモ度テストのみ  
当日9時30分より  
整理券を配布します。



## 第二会議室

### 9時30分～12時 骨ウェーブ測定～骨年齢の測定・ヘルスチェック～

トレーナー：小山地区健康づくり推進委員  
定員：なし

- 主催 小山の住みよい街づくり協議会
- 共催 堺第二高齢者支援センター  
小山地区健康づくり推進委員

町田市つながりひろがる地域支援事業