

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