

# 令和6年度 みその健康フェスティバルの 概要が決まりました

「ふれあい・つながりを大切に、みんなで健康いきいきみその」を  
テーマに、健康な生活習慣に向けたフェスティバルを開催します。

日時 10月13日(日) 9:00~12:00  
場所 御園小学校グラウンド・体育館  
※雨天は体育館行事のみでイベントを行います。

## 運動イベント

- ・ウォーキング教室  
健康の基本は歩くこと!!  
最初に歩き方教室で基礎を知って、実際にグラウンドを歩いてみて正しい歩き方をマスターしましょう。
- ・スクエアステップ  
30cm のマス目の上を決められたとおりに歩くだけです。転倒予防と脳トレになり、1回やると2歳若返るとか!
- ・グラウンドゴルフ
- ・ニュースポーツ



## お楽しみ コーナー

おいしいお味噌汁を提供



## 健康相談会

専門家による健康相談のコーナーがあります。プライバシーは守れるようパーテーションがあります。

昔、御園小学校の冬の昼食に出されていた懐かしいお味噌汁を再現。あの美味しかった味をお楽しみください。

## 自分のからだを知ろう

- ・健康測定  
気になっている、肥満度、血圧を専門的に測ってもらえます。
- ・インボティ(体成分分析)測定  
からだの栄養状態、むくみ、筋肉バランスなどのからだの状態がわかります。
- ・骨密度測定  
骨の強さを測ります。骨粗しょう症の診断にも使われます。
- ・ベジチェック  
普段の野菜の摂取具合がわかります。
- ・体力測定  
握力、立位体前屈を測定し筋肉量やからだの柔軟性から自分の実年齢がわかります。

## スタンプラリーに 参加しよう!

御園コミセンのポイントカードにイベント毎のスタンプを集めると記念品が!  
(カードの無い方は当日お渡しします)

