



健康チェック！
自己管理しましょう！

共催：川和地区保健活動推進員
加賀原地域ケアプラザ
協力：都筑区役所・あやめ薬局
都筑に薬膳を普及する会

川和小学校コミュニティハウス 自主事業

第9回健康フェスタ

日時：令和5年10月28日(土) 10:00～12:00

会場：川和小学校コミュニティハウス1階研修室

対象：どなたでも 参加費：無料

気軽に健康チェック。健康の大切さを再確認しませんか！！

《健康チェックコーナー》

- ◆体組成計
(体脂肪・筋肉量など)
- ◆血管年齢 ◆足趾力
- ◆身長測定 ◆握力
- ◆立ち上がりテスト



《講話コーナー》

- ◆薬剤師による
「正しい薬の飲み方」
～飲み込みできますか～
- ◆国際薬膳食育師による
「薬膳講座」



《加賀原地域ケアプラザ》

- ◆健康相談コーナー
- ◆フレイル予防

《明治安田生命》

- ◆骨密度
- ◆ベジチェック(体内の野菜摂取測定)

※裸足で計測するものがあります。
※上履きを持参してください。
※飲み物は各自ご用意ください。

電話または窓口でお申し込みください。

川和小学校コミュニティハウス ☎ 934-8666
加賀原地域ケアプラザ ☎ 944-4641

川和小学校コミュニティハウス
都筑区川和町 1463 火・金曜日休館