

ケアプラザで健康の第一歩を！！

参加費  
無料!!

# 健康フェスティバル2019

9月28日 土 10:00~15:00

※少雨決行・荒天中止

会場：いずみ野地域ケアプラザ&特別養護老人ホーム白寿荘

## 「元気なうちからできる健康づくりと介護予防」

講師：久野秀隆氏 (有限会社ビーアウェイク代表取締役)

### ＜プロフィール＞

かながわ介護予防・健康づくり運動指導員・介護予防運動指導員  
神奈川県を中心に70市町村で延べ7,700件の講座や研修を担当。  
行政機関のアドバイザーとして事業設計・予算案作成などにも携わっている。  
J:comテレビ「久野先生の健康体操「全力でコミット」  
大正製薬「リポビタンライフ」のテレビコマーシャルに出演中。



### 特別ゲスト

### イベントブース

健康チェック・体力測定 (いずみ野地域ケアプラザ&白寿荘)

管理栄養士による個別栄養相談会

ヘルスマイトによる試食会

目指せ完全制覇！！スタンプラリー (参加賞あり)

輪投げ☆キラキラ金魚すくい (子供対象)



### 体験会

フラダンス

椅子ヨガ

訪問マッサージ

5分でわかる！あなたの腸年齢チェック

ベビーマッサージ

主催：いずみ野地域ケアプラザ

共催：和泉北部地区保健活動推進委員会

特別養護老人ホーム白寿荘

協力：泉区食生活等改善推進委員会

湘南ヤクルト販売株式会社

協賛：渡辺商事

※イベントの内容は予告なく変更する場合がございます。

お問い合わせ

横浜市いずみ野地域ケアプラザ  
TEL: 045-800-0322