

# 健康フェスティバル2019

## ☆いずみ野地域ケアプラザ☆

### 多目的ホール

久野秀隆氏による健康体操

10:00~11:15

ヘルスマイト

カルシウムを多く摂れる試食会

11:30~12:30

ウルヴェヒ♡フラダンス体験

(子供も大人も参加可)

13:00~13:45

椅子ヨガ体験

(子供も大人も参加可)

14:00~14:45



### ボランティアルーム

訪問マッサージ体験会

(1人10分)

こころ横浜中央鍼灸治療院

10:30~11:45

なごみ治療院

12:00~13:15

アメニティーサービス

13:30~14:45

### 相談室

和泉北部地区保健活動推進員会

健康チェック

10:00~15:00

- 骨健康測定
- 血管年齢 先着 60名
- 体組成計 おみやげあります

### 地域ケアルーム

管理栄養士による  
個別栄養相談会 (1人20分)

10:00~12:00

5分でわかる!

あなたの腸年齢チェック

10:00~15:00

湘南ヤクルト販売株式会社

### 情報ラウンジ

キラキラ金魚すくい

(子供対象)

10:00~15:00

先着100名

## ☆特別養護老人ホーム白寿荘☆

ベビーマッサージ (2カ月~8カ月) (白寿荘1F和室)

10:00~11:00

参加費無料

14:00~15:00 各親子6組(先着順)

輪投げコーナー (子供対象)

10:00~15:00



体力測定 (自分の今の体力を知っていますか?自分の体力を知ってみましょう)



- 握力
  - 開眼片足立ち
  - 椅子の立ち座りテスト
- 10:00~15:00

※イベントの内容は予告なく変更する場合がございます。

