



## 保健 保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係  
☎476-1111(130)

### ◆平成 25 年度曾於地区健康フェア開催のお知らせ

**【開催日】**

平成25年11月30日（土）

**【時間】**

9：00～12：15

**【開催場所】**

そお生きいき健康センター（曾於市末吉町二之方2442-2）

**【参加料】**

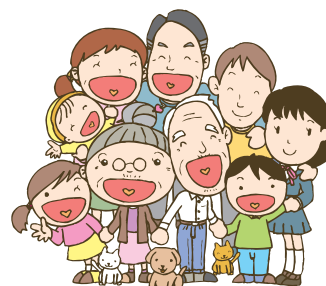
無料

**【テーマ】**

『腰痛・ひざ痛よ さらば！』～元気のカギは『骨と筋肉』にあり～

**【主催】**

公益社団法人曾於医師会・曾於市・志布志市・大崎町



見る 聴く 体験する

自分の体を知る（測定）

	内 容
体 験	バランス整え痛みさよなら～
体 験	ピラティス教室
体 験	ストレッチポール体験
体 験	アロマ&ハンドマッサージ
聴 く	テーマ：寝たきり予防は20歳から
聴 く	くすりとサプリメントとからだ
見 る	演題：骨まで愛して💖
試 食	カルシウムアップ↑の骨骨（こつこつ）汁

	内 容
体 力 測 定	体力年齢を測定
体成分測定	脂肪量と筋肉量を測定
姿 勢 解 析	からだのゆがみは？
骨密度測定	超音波でかかとの骨量を測定
血 管 美 人	血液の流れやつまり具合がわかる
咬合圧測定	噛み癖はありませんか？

楽しく体験！

癒しでリラックス！



**【申込期限】**

平成25年11月22日（金）

**【申し込み・問い合わせ先】**

役場保健福祉課健康増進係 TEL：099-476-1111（内線130）

※資料等の準備のため、事前にお申し込みください。ただし、当日の参加もできます。  
※託児所を開設いたしますので、お子様も一緒にご参加ください。（託児所無料）