

# 健康フェスタ

## 2017夏 in 北浦保健センター

### 7月29日土

### 10:00~15:00

吉本興業連携事業



講師: 美木良介氏

## 健康づくり講演会

### ロングブレス

～呼吸をかえるとカラダが変わる～

●13:30~15:00 **先着100名** **要申込**

「病気になるない身体作り」を基本テーマにして、日々の簡単な取り組みから始める健康で美しい身体作りについてお話しします。

さらに、20数年来悩まされてきた腰痛を改善するために独自に開発した「ロングブレス」を実演、伝授します!!

初心者  
歓迎!

### セルフ・コンディショニング教室

～男性はステキに! 女性は美しく! 姿勢を改善～

●10:00~11:30 **先着30名** **要申込**

コンディショニングとは、「身体の調子が整うこと」を目的とした「筋肉を整える運動」です。

講師: 中村 倫子 氏 (コンディショニングインストラクター)



- ★対象年齢: 概ね20~70歳 (医師の判断で運動制限の無い方)
- ★持ち物: バスタオル、飲み物

### 健康相談

●10:00~12:30

- ★ 血圧測定
- ★ 骨密度測定
- ★ 血管年齢測定
- ★ 脳年齢測定
- ★ 肺活量測定
- ★ おくすり相談
- ★ 大塚製薬のけんこう情報コーナー



### ニュースポーツ体験

●10:00~12:00

- ★ペタンク
- ★輪投げ
- ★ラダーゲッターなどを体験



### ミニお祭り広場

先着  
100名

- ★野菜たっぷり! ミニお好み焼き試食
- 11:00~12:30 なくなり次第終了
- ★子ども広場 ヨーヨーすくい、スイカ割りなど
- 10:30~12:30

### プレゼント

裏面のめりえを持参された方全員にプレゼントを差し上げます。



お問合せ・お申込先

行方市健康増進課 TEL: 0291-34-6200

こちらからも  
お申込できます



主催: 行方市 共催: 行方市健康づくり推進協議会

協力: 大塚製薬株式会社/JAなめがた/行方市スポーツ推進委員会/なめがたふれあいスポーツクラブ/行方市食生活改善推進員協議会/吉本興業連携事業 (オスペンギン)

# 健康フェスタ会場案内



北浦保健センター  
行方市山田3282-10 TEL 0291-34-6200

なまえ



ご来場の際ご持参下さい。  
プレゼント差し上げます。