



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

川和小学校コミュニティハウス

第10回健康フェスタ

日時：令和6年11月16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

気軽にヘルスチェック。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》

- ◆栄養士による
「血圧と塩分について」
- ◆保健活動推進員による
「いざという時に
～災害時の健康への備え～」



《加賀原地域ケアプラザ・あやめ薬局》

- ◆健康相談・結果説明コーナー

《明治安田生命》

- ◆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