

健康まつい



2011 健康一番!! みんなで楽しく健康づくり



3月6日(日) 午前9時半～午後3時

会場：健康管理センター 連取町 1155 (市民病院東隣)

子どもコーナー

★親子でリトミック
(1～3才の幼児と保護者:先着30組)
10:00～11:00 (受付30分前より)

★親子で手作り
折り紙・手作りおもちゃ
9:30～15:00

はつらつ健康教室

西部公園で開催します

受付9:15～9:45

コース:5.5kmウォーキング

裏面もご覧ください。

健康チェック・健康相談

(受付14:30まで)

- 各種測定
血圧・血管年齢・肺活量
- 手洗いチェック
- 各種健康相談
健康相談、くすりの相談
メンタルヘルスの相談
特定健診について
- 歯科検診・歯科相談
(歯科の受付11:30まで)

販売

チーズケーキ・マドレーヌ
クッキー・ポカシ等の販売

福祉団体の活動紹介等

講演会

※12時～整理券配布
13:30～15:00 (受付13:00～)

「笑いの力でいきいき健康」
～笑み筋体操～

講師：林啓子先生

筑波大学大学院
人間総合科学研究科教授

裏面もご覧ください。

試食

懐かしいすいとんを
豚汁にいれてみました!

10:00～
(先着600人)
無料配布

健康川柳展示

来場者の投票で優秀作品を決定

※川柳の応募は2月18日(金)まで

応募資格：市内在住・在勤者

応募方法：健康・健診に関する内容で、一人1句まで
(未発表のもの)

氏名、住所、電話番号を明記の上、直接・郵送
FAX・メールで健康管理センターへ

問い合わせ先



健康管理センター ☎23-6675 FAX21-8995

メールアドレス kenko-c@city.isesaki.lg.jp

赤堀保健福祉センター ☎20-2210

あずま保健センター ☎62-9918

境保健センター ☎74-1363

伊勢崎市

講演会

笑いの力でいきいき健康

NHKはじめ多くのメディアでおなじみ
「**笑み筋体操**」
笑いで脳を活性化！免疫力もアップ！



時間：午後1時30分～3時（受付1時～）

*整理券配布 12時～（健康管理センター2階）

講師：林 啓子先生（筑波大学大学院 人間総合科学研究科教授）

場所：健康管理センター 2階

先着150人までです
お早めに！！

運動コーナー

はつらつ健康教室

申し込み不要



時間：午前 9時15分～受付
9時45分～開会・準備運動
10時00分～出発

集合場所：西部公園（伊勢崎市民病院北）

内容：ウォーキング（約5.5km）

※自分の体力・ペースに合わせて無理なく楽しく歩きましょう！

コース：西部公園→龍神宮→宮子大橋→お富士山古墳→JR両毛線レンガ製アーチ橋
→西部うめき橋（人道橋）→健康管理センター（ゴール）

※終了後は、健康管理センターにてすいとん入り豚汁の試食や、催しものをお楽しみ下さい！

★お富士山古墳、JR両毛線レンガ製アーチ橋について文化財保護課職員より説明があります。



健康まつり編

- ★ 受付時、ペットボトルの水500mlを配布します。
- ★ リュックサックでの参加をお勧めします。
- ★ 小学生以下は保護者同伴でお願いします。
- ★ 完歩された方には粗品をお渡しします。

✿はつらつ健康教室参加カード✿

- ・ウォーキング参加者はスタンプ2個押します。
- ・スタンプが6個以上たまった方にウォーキング終了後、粗品をお渡しします。

荒天中止