

第6回

筑西健康パーク

～動いて、食べて、健康づくり!～



平成29年

日時 **3月15日(水)**

受付 10時00分～14時30分

参加無料
みんなで健康★

場所 下館総合体育館 (筑西市上平塚627番地)

※ 地図は裏面をご覧ください

持ち物 室内履き

《体験》

- ・スクエアステップ体操
- ・セラバンド体操
- ・シルバーリハビリ体操
- ・救急救命
- ・太極拳
- ・スポーツ吹矢
- ・輪投げ
- ・ユニカール
- ・だし汁の飲み比べ
- ・運動器材の体験など



※ ノルディックウォーキング
11時～・13時～

《展示》

- ・健康づくり標語
筑西市民の皆さまと
筑西市立小学校4年生の作品
入賞作品は参加者による投票にて選考します!
- ・健康推進員活動報告

《測定》

- ・体力測定
- ・血管年齢測定
- ・骨量測定 (超音波)
- ・血圧測定
- ・足型測定 (足裏の圧力測定)
- ・塩分濃度測定 ↷

ご自宅のお味噌汁や煮物のお汁
などを大さじ3杯程度、空き瓶等
に入れてお持ちください。

問い合わせ : TEL 22-0506

(筑西市役所 健康づくり課)

主催 : 筑西健康パーク実行委員会

筑西市健康推進員連絡協議会

筑西市健康運動普及員会

筑西市いきいきヘルス会

筑西市食生活改善推進員協議会

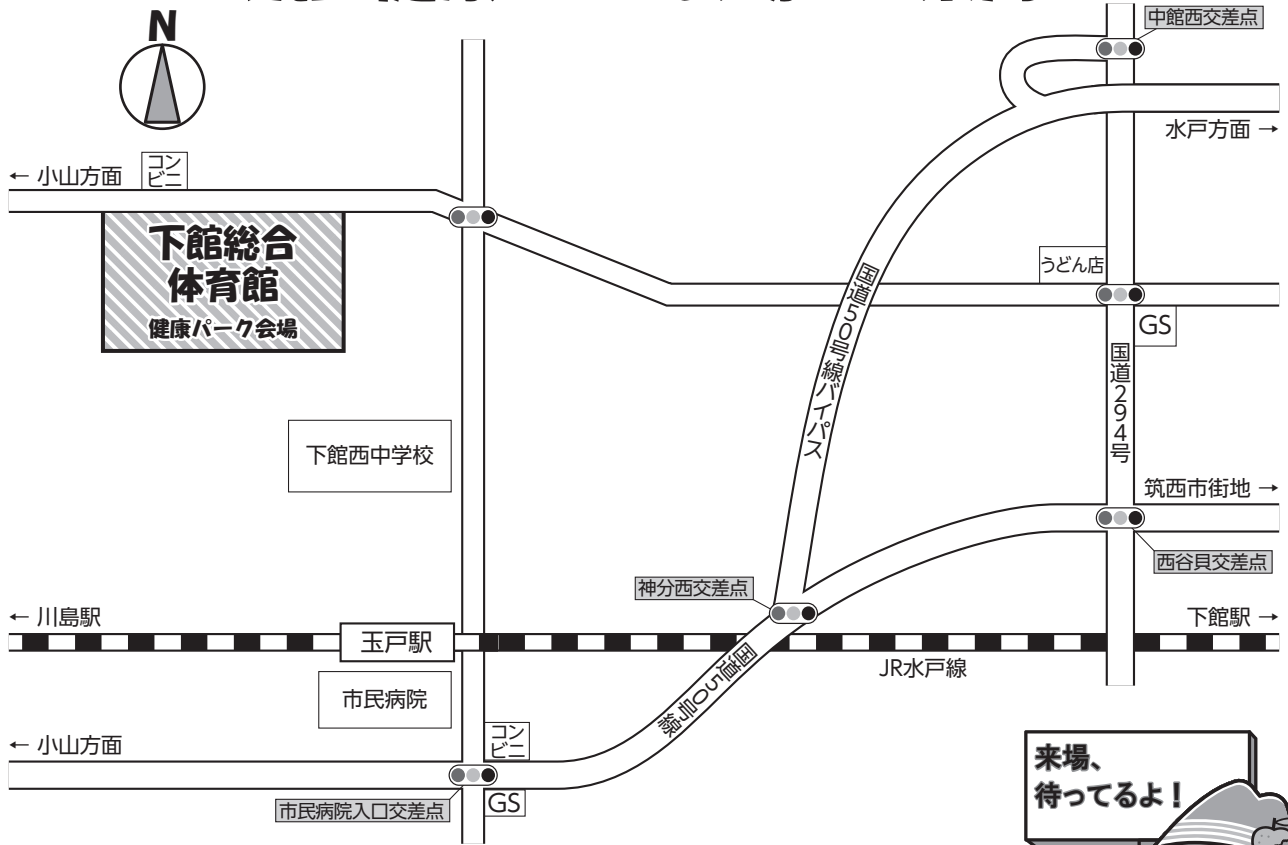
《試食》

骨元気あったかみそ汁

共催 : 筑西市



～筑西健康パーク会場のご案内～



送迎バスのご案内

※発車時刻にいらっしゃらない場合は出発いたします。



下館コース(定員45名)		
停留所	①	②
行き		
大田公民館	8:55	11:05
養蚕公民館	9:15	11:25
竹島公民館	9:35	11:45
河間公民館	9:50	12:00
筑西市役所本庁舎	10:20	12:25
下館総合体育館 着	10:40	12:45
かえり		
下館総合体育館 発	12:50	15:30

明野コース(定員40名)		
停留所	①	②
行き		
明野公民館	9:00	10:25
河内公民館	9:25	10:50
下館総合体育館 着	9:50	11:20
かえり		
下館総合体育館 発	12:30	15:30

協和コース(定員28名)		
停留所	①	②
行き		
北つくば農協葬祭本社前(桑山)	8:55	10:40
協和公民館	9:15	11:00
ニュー浅草前(小栗)	9:40	13:00
下館総合体育館 着	10:05	11:55
かえり		
下館総合体育館 発	12:30	15:30

バスへご乗車の際は、2月28日(火)までに健康づくり課へお電話、または来所にてご予約ください。

☎22-0506

★送迎バス申込書★

コース ① ② ・ 乗車場所

ご氏名

ご連絡先