

第1回 香美市健康まつり

～内臓脂肪を減らす生活をはじめよう～

【日時】 11月18日(日) 10:00～14:00

【場所】 プラザ八王子(土佐山田町)

【駐車場】 ①プラザ八王子西駐車場、②セイレイ工業駐車場
(下の地図でご確認ください)

【送迎バス】 8:40 奥物部ふれあいプラザ 発
9:00 保健福祉センター香北 発

※帰りは、12時と14時の2便。(プラザ八王子発→香北町→奥物部ふれあいプラザ着)

《健康ウォーク》

～歩くことから始めてみませんか～

受付=9:30～

出発=10:00

※普通コース(約4km)、健脚コース(約7km)
とも同時スタートし、プラザ八王子にゴールします。

【参加要領】

健康な方ならどなたでも参加できます。

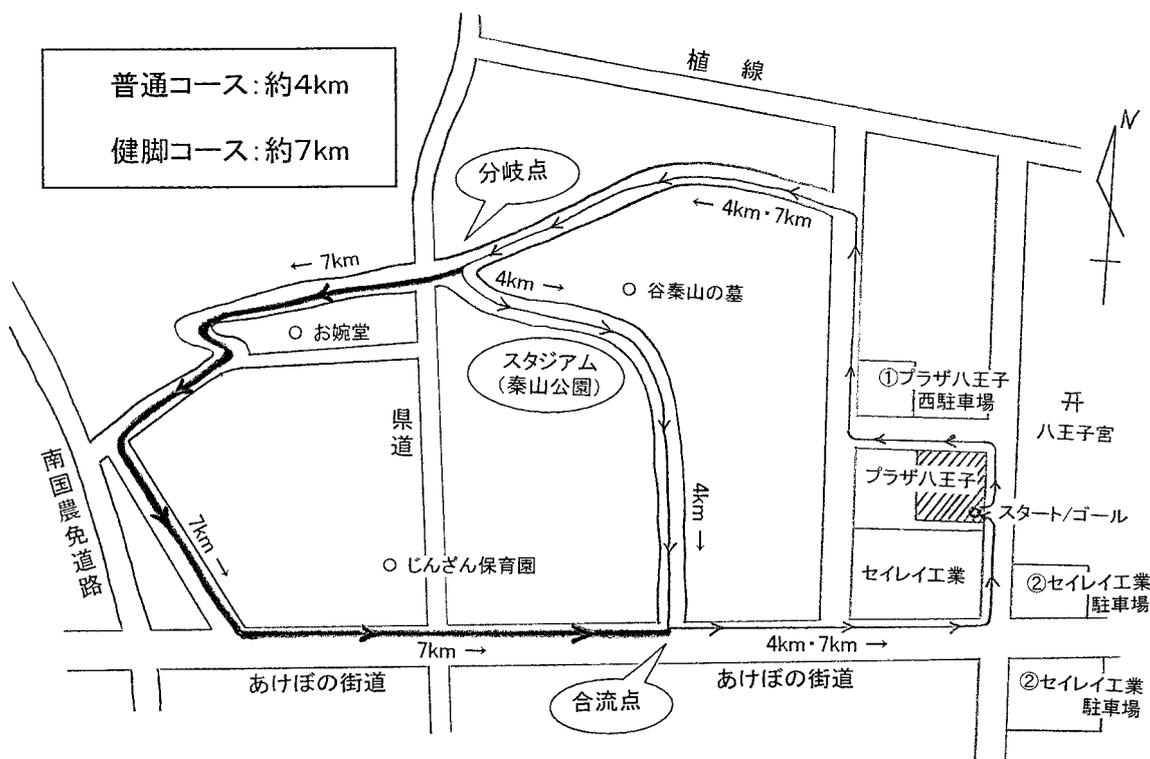
ただし、小さなお子さんは保護者同伴でお願いします。(参加賞あり)

※飲み物などをご自分でお持ちください。

※万が一、事故が発生した場合は、保険加入範囲内および応急処置以外の責任は負いかねますので、ご了承ください。



ウォーキングで心地よい汗



《催し案内》

◆プラザ八王子 3階

【ホール】

血圧・体脂肪・骨密度測定
 薬の相談コーナー
 メタボリックシンドローム関係パネル展示
 乳がん予防啓発コーナー
 下水道展募集作品（市内小学生）の展示
 ビデオ上映「下水道のしくみ」・環境ビデオ

【ホール前】

薬草・薬用酒コーナー



血圧などの測定コーナー



西岡瑞穂展（写真は「毘沙姑岩」）

◆プラザ八王子 2階

【美術館】※当日は入館無料。

『西岡瑞穂展』

ーいごっそう画家が描いたパリ、諏訪、高知ー』

【アトリエ】

軽食コーナー

（カレーライス、炊き込みご飯＋スープ）

スタンプラリー

◆プラザ八王子 1階

地球温暖化関係展示
 介護予防展示
 喫茶「ぷちカフェ・アトリエ」
 結核予防コーナー

◆プラザ八王子前駐車場

模擬店（綿菓子、たこ焼き、フランクフルト、お茶など）
 トイレ機器類の展示、水洗トイレ実演
 デモ車の展示、災害用トイレの展示、
 排水設備業者による下水道水洗化工事
 相談コーナー
 香美はつらつ体操実施
 バザー



プラザ八王子

【問い合わせ先】健康づくり推進課（☎59-3151）、保険課（☎53-3115）

※当日は、☎53-5800へお問い合わせください。