



気軽に身体チェック!



健康づくり広場

成人が対象です。詳しくは裏面をご覧ください
「はかた社協祭り」と同時開催

参加費
無料

令和7年

11月9日 (日)

受付 10時～11時30分 13時～13時45分

各種測定 10:00～14:00

体操実習 13:00～14:00

<会場> 伯方福祉センター

(旧伯方保健センター)



お問合せ

しまなみ振興課 伯方担当保健師

電話 (0897) 72-1500 (伯方支所内)

しまなみ健康塾「健康づくり広場」

健康づくりのため、その指標となる各種の測定や体操を行います。参加は無料です。



- ＜当日の流れ＞
- ①受付
 - ②各種測定
 - ③測定内容の説明
 - ④体操実習

各種測定項目

＜体力チェック＞

握力、長座体前屈（柔軟性）、いすの立ち座り（脚筋力）

＜身体チェック＞

血管年齢測定、ベジチェック

＜体操実習＞

「マットでコア（体幹）トレーニング」

「イスで転倒予防体操」



体操

午後からは、クアハウス健康運動指導士による体操で楽しく気持ちよく体を動かしましょう♪

13：00～14：00



動きやすい服装と靴でご参加ください。