

健康フェスティバル2002

第2回 西東京市健康づくりのつどい

家族そろって健康づくり!

とき 10月6日(日)午前10時~正午、午後1時~3時
(受付時間:午前...11時30分まで、午後...2時30分まで)
ところ 保谷保健福祉総合センター
(総合受付:1階エレベーターホール)

詳しくは、10月1日号と一緒にお配りするチラシをご覧ください

西東京市が誕生して、2回目の健康づくりのつどいです。人の健康だけでなく、動物や地域の健康等、さまざまな健康感を高めるきっかけのイベントです。
会場では、スポーツフェスティバルと体力テストも同時開催します。いろいろな発見があるかもしれません。
ふるってご参加ください。
健康推進課(☎内線2361)

“からだを支える骨たちに愛の手を!”
・栄養相談コーナー
食事を見直し、骨にも感謝!
・骨密度測定コーナー 午前・午後各50人
(受け付け方法等は、10月1日号とチラシをご覧ください。)

“食生活改善コーナー”
・鉄分、カルシウム、食物繊維の多い食品や料理の紹介・野菜キャンペーン など
・給食食器の展示

“歯医者さんに聞いてみよう!”
・口腔内健診・相談
・むし歯、歯周病の傾向性テスト など

“消防士さん、いざという時、どうしよう”
・応急処理コーナー
・人形を使った実演、ビデオ上映 など

スポーツセンター1階で“リハビリ教室、がんばっています!”
・教室卒業生もがんばっています!
・“きらら倶楽部”の活動紹介と作品展示

“お医者さんに聞いてみよう!”
・医療相談 ・在宅医療の相談 など

“動物のお医者さんに聞いてみよう!”
・動物相談 ・犬のしつけ教室
・模範演技
・小動物ふれあいコーナー など

“スタンプラリー”
各コーナーを回って一定数以上のスタンプを集めた方には粗品を進呈します。

“くすり屋さんに聞いてみよう!”
・薬の相談 ・薬草茶の試飲
・アルコールパッチテスト

“知ってますか?薬物のこと...”
・薬物(麻薬、シンナーなど)の乱用防止活動の紹介
・キャラバンカーも来るよ!

“ミニ講座”
~ひとときのリラクゼーション~
紅茶を手軽においしく楽しみましょう。クラシックの生演奏もあります
曲目:G線上のアリア
カンタータ147番

スポーツフェスティバル
とき 10月5日(土)・6日(日)
第1体育室...親子フリースペース
家族でスポーツ(綱引き大会)等
第2体育室...ボールエクササイズ
ラテンステップ エアロビクス等
プール...幼児水泳 アクアビクス
水中ウォーキング等
テニスコート...硬式ワンポイントレッスン
日時や定員・申込方法は、各公共施設でお配りするチラシをご覧ください。申し込みは、1人1教室(先着順)です。
スポーツセンター(☎25-0505)

体力テスト
体力に自身のある方。近ごろ少し体力が落ちたかなと思われる方。仲間の方を誘って、参加しませんか。
とき 10月6日(日) 午前10時~11時30分 午後1時~2時30分
ところ スポーツセンター第一体育室
内容 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び等
協力 体育指導委員
スポーツ振興課(☎内線2714、2715)

無料市民相談

Table with 4 columns: 内容, 日 時, 場所, 問合せ. Lists various consultation services like 一般市民相談, 法律相談, 人権相談, etc.

Table with 4 columns: 内容, 日 時, 場所, 問合せ. Lists various consultation services like 消費生活相談, 求職・求人相談, 高年齢者就業相談, etc.

▶予約方法 予約制の相談...電話、または来庁にて受け付けます。相談を希望する庁舎の市民相談室に申し込んでください。事前予約の必要のない相談は、相談開始時間から相談会場で受け付けます。