

# 笑う門には健康来たる 笑って健康 ストレス解消！！



平成30年度

## 健康祭

10月27日(土)

10:00~13:00

活性化センター



**参加する！**

参加者にはプレゼントがあります！



- みんなでやってみよう！「**笑いヨガ**」  
※ヨガと言っても難しいポーズはありません。「笑い」の体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。
- 頭の元気度測定、体脂肪測定、血管年齢、足指筋力測定！
- 無料！ 歯科健診、歯科相談
- 食育キッズコーナー・食育カルタ大会  
かわいい野菜のかぶり物で記念撮影！
- 豪華賞品！！健康クイズ&

じゃんけん大会で盛り上がりよう！

**むし歯ゼロ表彰・8020賞表彰**

※80歳以上で20本以上自分の歯がある人を表彰します！11時30分までに会場内の歯科健診を受けてください。

**食べる！**



**見る、学ぶ！**

- 高齢者安心安全！お役立ち品展示  
(安否緊急通報システム、介護用品)
  - 食改推コーナー「災害時に役立つ食事」
  - みんなの健康づくり活動展示
  - 「南牧の人々の暮らしの記録」絵画展(掛川氏作)
- 南牧の恵・郷土料理の「おふるまい」  
(食生活改善推進員)
  - かあちゃん本舗  
就労継続支援事業所プレパレ  
**おいしいものいっぱい！！**

※イベントスケジュールは裏面をご覧ください

南牧村役場 保健福祉課 ☎87-2011