

第21回

大久保北 健康まつり

日時 **11月7日(土)**
午後1時30分～5時

会場 明石市
**大久保北
コミュニティ・センター**
(地図は裏面参照)

記念講演

『腰痛との上手な
付き合い方』

特定医療法人誠仁会
大久保病院
整形外科部長

田中 日出樹
先生



みんなご

ああめよう

健康づくり



※上履きをご持参下さい。多くのスタッフが皆さんのおこしをおまちしています。

主催：大久保北コミュニティ・センター／後援：大久保病院

ご家族・お友だち・誘いあってお越しく下さい

★健康測定コーナー

- 体力測定（筋力・瞬発力・バランス等）、体脂肪率、尿、血圧など
- 看護師による保健相談「まちの保健室」
- 実践！健康体操コーナー

★保険医療相談コーナー

- 医師による医療相談（内科・整形外科）

★動脈硬化測定コーナー

- 測定可能人数60名…無料
- ※測定ご希望の方は午後1時より抽選を行いますので会場へお集まり下さい

★骨の健康コーナー

- 骨密度測定／測定可能人数100名…無料
- ※測定ご希望の方は午後1時より整理券を配布しますので会場へお集まり下さい
- カルシウムが豊富な食事の展示と試食

★介護福祉相談コーナー

- 介護保険、介護相談、介護用品展示

★リラクゼーションコーナー

★ニュースポーツ体験コーナー

- 協賛 明石市医師会
明石市高年クラブ連合会
山手校区連合協議会
大久保小学校区連合自治協議会
大久保北中学校PTA
明石いずみ会
兵庫県看護協会東播支部

- 協力 社会福祉法人 明石恵泉福祉会
社会福祉法人 三幸福社会
社会福祉法人 友愛の里
明石市スポーツ推進委員会



大久保北コミュニティ・センター

〒674-0051 明石市大久保町大窪2030番地
(明石市立大久保北中学校内)
TEL 078-935-3588

