



「しあわせのクローバー」

平成28年11月27日(日)

開催時間：9時45分～13時30分

会場：岡田小学校体育館

(会場には上履きをご持参ください)

駐車場：岡田小学校・県立牛久高校

(徒歩または乗合せ等のご協力をお願いします)

in 岡田小学校区

「しあわせのクローバーin岡田小学校区」は地域住民の健康長寿を目指したお祭りです。

「運動」・「食育」・「地域のつながり」・「忘れないでお健診」の4つのコーナーで、おとなも子どもも楽しめるイベントを開催します!!

会場でアンケートに回答された方500名にスチーマーを差し上げます。



運動

長寿

健診

運動

運動される方、運動靴を持参してください
スリッパのようなはきものは危険です



運動コーナー

かっぱつ体操、シルバーリハビリ体操で体をほぐし、音楽に合わせてスクエアステップを楽しみましょう。

輪投げのコーナーもあります。



地域のつながり

コーヒーコーナー

ゆったりとくつろいだ雰囲気、「本格コーヒー」を♪



昔の遊びコーナー

あやとり、けん玉、お手玉、おはじき、かるたで遊べます。指導の先生もいます。



歌声タイム

よく知っている童謡などをみんなで楽しくにぎやかに歌いましょう。



忘れないでお

健診

- ・健康チャレンジコーナー
- ・健診ミニ体験コーナー
- ・健康相談コーナー

血圧測定、血糖値測定、腹囲の測定、脳年齢測定、血管年齢測定ができます。測定項目によっては人数制限があります。お早めにご来場ください。

保健師による健康相談などもあります。自分の体を知るチャンスです。ぜひとも活用しましょう。



牛久市の野菜達で作るオーケストラです。



「USHIKU野菜オーケストラ」のテーマソングを発表!!!
牛久中合唱団がテーマソングをお披露目します(10時頃の予定)

食育



200名に

「こころも目覚める朝ごはんのおかず」の試食を提供します

27のレシピの中から選ばれた野菜たっぷりの朝ごはんのおかず6種類(上の写真)を試食できます。

試食希望者は、下の【こころも目覚める朝ごはんのおかず試食抽選申込書】に必要事項を記載し、班長さんを通して、あるいは直接保健センターに、提出してください。

抽選申込書のメ切は10月12日(水)です。

抽選のうえ当選者に試食券を11月上旬郵送致します。この郵送をもって当選発表に代えさせていただきます

岡田小学校、牛久第一中学校の食育活動の紹介コーナーもあります。



切り取り線

こころも目覚める朝ごはんのおかず試食抽選申込書

(申込メ切は10月12日(水)です)

所属行政区名、(栄町行政区はブロック名も)、所属班、住所、氏名を記入し、切り取って班長さんにお渡しください。保健センターに直接提出されても結構です。

行政区 (ブロック) 班

住所	牛久市
氏名 (ご家族で試食を希望される方のお名前をご記入ください。ただし、全員に当たるとは限りません)	

共同主催 岡田小学校区地区社会福祉協議会 (岡田小地区社協)
牛久市健康づくり推進課 (保健センター)



岡田小地区社協所属行政区
上柏田行政区、中柏田行政区、下柏田行政区、岡見行政区
第八岡見行政区、東岡見行政区、東下根行政区、下根ヶ丘行政区
上池台行政区、上太田行政区、栄町行政区、松ヶ丘行政区

問合先 牛久市健康づくり推進課 TEL 029-873-2111 (内 1744)