1月27日(日) 9時45分~13時30分 :岡田小学校体育館

> 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

> > 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」の岡田小学校区」 は地域住民の健康長寿を目指したお祭り ভেট্

「地域のつながり」。

0470J-t-

で、おとなもこともも楽しめるイベシトを

健診







連動

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

かっぱつ体操、シルバ - 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。

コーヒーコーナー

いだ雰囲気で、

ゆったりとくつろ

「本格コーヒー」を♪

昔の遊びコーナー



牛久市の

のテーマソングを発表!!! 牛久一中の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。

抽選申込書の〆切は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

忘れないでね

地域の

つながり

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。



あやとり、けん玉、お手玉





11111 N



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。

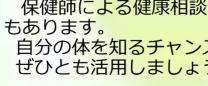


切り取り線

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

自分の体を知るチャンスです。 ぜひとも活用しましょう。



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、松ケ丘行政区

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

こころも目覚める朝ごはんのおかず試食抽選申込書

(申込〆切は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) | 到 |
|------|-------|---|
| | | |

| 住所 | 牛久市 |
|---|-----|
| 氏名 (ご家族で試食を希望されるご記入ください。ただ し、全員限りません) | |
| | |

