

# 菊の里健康づくり フェスティバル 2023

令和5年

9月12日(火) 13:00~16:00

菊水元町地区センター 多目的ホール

参加  
無料

健康にアイデアを  
meiji



先着 150 名様に  
プレゼントがあります!

13:10~  
講演会

## 健腸長寿

お腹の仕組みと  
生活習慣について  
学びましょう!



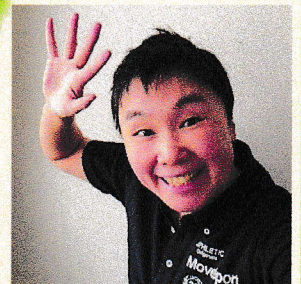
15:15~

## 津軽弁体操



楽しく笑って  
若返りしましょう!

公益財団法人  
日本レクリエーション協会  
古川 亜優美さん



### 各種測定 コーナー

- ・骨密度測定
- ・脳年齢診断
- ・体組成測定
- ・血圧測定
- ・体力測定
- ・ボディチェック



介護に関する相談  
受け付けます!

参加賞つき!  
腕相撲大会



参加者募集  
男女各 20 名

勝者には LA・PAN さんから景品!

お問い合わせ  
菊の里福祉のまち  
推進センター  
☎871-2448

主催: 菊の里まちづくりネットワーク協議会、菊の里地区福祉のまち推進センター、菊水元町地区センター  
共催: 白石区第2地域包括支援センター、白石区介護予防センター菊の里  
協力: 白石区保健福祉部、白石区社会福祉協議会、札幌ヤクルト販売(株)、(株)明治、明治安田生命、有限会社アニスト