

おおむた 健康 フェア



参加無料
申込不要



日時

2月14日(土)

10:00~12:30

場所

ゆめタウン大牟田

2階 わくわく広場

ウォーキング講演会

演題:

『今日からできる 健康ウォーキング』

時間: 11:00~12:00

講師: 九州大谷短期大学
幼児教育学科 准教授

ながやま ひろし

永山 寛 氏



福岡市出身。体育学博士。
大学・短大・専門学校で長年に
わたり、健康づくりや運動指導、
幼児や高齢者までの身体活動に
ついて教育・研究に携わる。
現在は大学講師および幼稚園副
園長として、地域に根ざした健
康・運動教育を実践。
中高齢者の健康・体力づくりや、
無理なく続けられるウォーキング指
導を専門とする。



永山 寛 氏

骨密度測定

時間: 10:00~11:00 (最終受付10:45)

※素足で測定します。



骨密度計で骨の強さを測定します



脳トレウォーク

歩いて探してプレゼントをもらおう

時間: 10:00~12:30 (随時参加)

館内のウォーキングコースを歩いてポスターを4つ
見つけよう! ポスターに書かれているクイズに答え
て正解するとプレゼントがもらえるよ!

ゲーム感覚で楽しめるウォーキングのイベントだよ!



イベントに参加し、アンケートに
ご協力いただくと粗品をプレゼント!

