おおむた 健康フェア

楽しく
健康づくり

プレゼント
付き
アンケートにご回答
いただいた方のみ

無料

日 時

7月10日(木)
10：00～12：30
（最終受付　12：00）

場 所

ゆめタウン大牟田
2F わくわく広場

フレイルミニ講話

フレイルに負けない からだづくり

～元気でイキイキ過ごすために～

①10:15頃～②11:15頃～各2回講話

- **フレイルってなに？＆体操**
  （健康運動指導士）
- **たんぱく質足りてますか？**
  （管理栄養士）
- **おいしく食べて元気に話す**
  （歯科衛生士）

順に講話を行います。

※写真は昨年11月のフレイルイベント

フレイルって聞いたことありますか？
ある方もない方も是非ご参加ください。

★会場内にフレイルに関する展示もあります

骨密度測定 ベジチェック

・骨密度計で骨の強さを測定（※素足で測定）
・手のひらで推定野菜摂取量を測定

健康相談会

保健師、看護師、管理栄養士などによる健康相談

食事や運動などの健康づくりについて
専門職がアドバイス

脳トレウォーク

歩いて探してプレゼントをもらおう！
ゲーム感覚で楽しめるウォーキングイベント

館内のウォーキングコースを歩いてポスターを４枚見つけよう！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！

10:00～12:00まで（随時参加）

健康で元気なおおむたにしよう！