

# きさらづ健康ウィーク

2019.10.27日 ▶▶▶ 11.3 祝・日



市民の皆さんが心豊かに・健やかに生活できるよう健康や体力づくりをテーマとしたイベントを開催します。  
食生活の見直し・体を動かすことや早寝早起きの習慣付け・健康状態の把握などこの機会にご自身の健康を見直してみませんか？

11月3日(祝・日)は「いきいき館」無料開放します！



ポイントをためて健康とお得をゲット!!

## メインイベント

11月2日(土) 9:30~14:00  
会場: JA木更津市 本店 2階 大会議室  
(木更津市長須賀382)

参加無料



### 講演会 10:30~11:30 定員 100名

「やさしい栄養と健康づくり」  
~健康を守るうえでの身近な栄養学とからだづくりについて~

【講師】  
藤本 美佳さん  
管理栄養士  
スポーツトレーナー



講演会参加者には「いきいき館」入館無料チケットをプレゼント!

### 体験コーナー

- ① 9:30~10:20 ② 11:30~14:00
- 量ってみよう「350gの野菜」
- InBody測定会 先着25名
- 11:30~14:00
- 調べてみよう「あなたのむし歯菌の数」先着100名
- 確認してみよう「あなたの血管年齢」先着100名
- お薬相談会

## 週間イベント

10月27日(日)~11月3日(祝・日)\*10月28日(月)休館日  
会場: 木更津市健康増進センター「いきいき館」(木更津市潮浜3-1)

参加無料

### InBody測定会



10月27日(日)  
10:00~20:00  
まずは、現在のご自身の体を知りましょう!  
筋肉量・体脂肪率をより精密な機器で測定します。  
\*測定時間は、約3分程度  
\*測定のみ場合は入館料不要  
\*16歳以上対象

### ロコモ運動体験会 定員 20名



10月29日(火)  
12:15~12:45  
10月30日(水)  
12:00~12:30  
11月1日(金)  
13:00~13:30  
転倒防止のための運動を是非体験してください。  
\*開始1時間前からの先着受付順  
\*16歳以上対象

### ポールウォーキング体験会 定員 20名



いきいき館 無料開放日  
11月3日(祝・日)  
13:00~14:00  
ポールを使用し、河川遊歩道を利用してウォーキングレッスンをを行います。  
\*10月25日より事前申込み開始(TEL受付可)  
\*16歳以上対象  
\*雨天の場合中止

### ポッチャ体験会



いきいき館 無料開放日  
11月3日(祝・日)  
①11:00~12:00  
②14:00~15:00  
(2回実施)  
ポッチャは、パラリンピックの正式種目です。競技の魅力を感じてみましょう!  
\*小学生以上対象

### 体力測定会



いきいき館 無料開放日  
11月3日(祝・日)  
11:00~16:00  
握力・屈筋などの基本的な体力などの測定を行います。  
\*16歳以上対象



### 健康器具・栄養補助食品相談会



10月27日(日)~11月3日(祝・日)  
10:00~21:00  
健康器具の利用方法や、日常生活に必要な栄養が摂取出来ているかなど、お悩みを是非ご相談ください。  
10月31日(木)  
12:00~15:00  
プロテイン試飲会

\*体験会は参加無料ですが、11月3日の無料開放日以外は別途施設利用料が必要となります。  
施設利用料 一般400円/65歳以上、中学生以下 200円  
詳細につきましては、「いきいき館」へお問い合わせください。

主催 木更津市

協力 君津木更津薬剤師会・全国健康保険協会 千葉支部

お問い合わせ

メインイベント 木更津市役所健康推進課  
週間イベント 健康増進センター「いきいき館」

TEL.0438-23-8379

FAX.0438-25-1350

TEL.0438-36-2511

FAX.0438-40-4775