

第14回

すこやか21 健康フェスタ

すこやか21健康フェスタ実行委員会 主催

市民公開講座 (12時30分~13時45分)

日本野菜ソムリエ協会 植谷 佐江子の

「おいしく楽しい野菜生活」
~いつもの食事に野菜をプラス
ベジタベプラス~

野菜の魅力と食卓への取り入れ方をお伝えします。(申込不要・無料)



青空朝市&模擬店 (13時30分まで)

うどん・カレー・ポテト・焼きそば・巻寿司・みかん・クッキー・大和郡山市産新鮮野菜



親子で遊ぼう! (13時30分まで)

牛乳パック工作・手形押し・ぬりえ・ちびっ子ポリス・こども縁日



健康グッズが
当たる
抽選会もあります



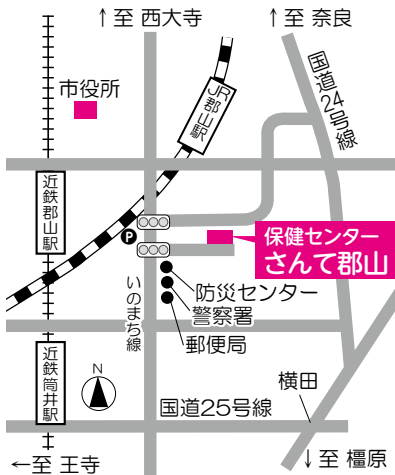
体験コーナー (13時30分まで)

ペアストレッチ・親子スキンタッチ・栄養相談

野菜スイーツ
づくり
(当日整理券)

骨密度など
健康測定
(当日整理券)

会場へのアクセス



無料送迎バス		《行き》時刻表				
◆郡山地区から	市民交流館前	発	9:30	10:30	11:40	12:50
	三の丸会館前	発	9:40	10:40	11:50	13:00
	さんて郡山	着	9:50	10:50	12:00	13:10
◆小泉・筒井地区から	JR大和小泉駅	発	9:00	10:00	11:10	12:20
	奈良信用金庫	発	9:10	10:10	11:20	12:30
	筒井支店前	発	9:20	10:20	11:30	12:40
さんて郡山	着	9:20	10:20	11:30	12:40	

徒歩		時刻		歩数	
JR郡山駅から	……	約20分	1,700歩		
近鉄郡山駅から	……	約25分	2,000歩		
近鉄筒井駅から	……	約35分	3,300歩		

《帰り》時刻表	
◆郡山地区へ	さんて郡山 発
	10:20 11:30 12:40 14:15
◆小泉・筒井方面へ	さんて郡山 発
	11:00 12:10 14:15

※交通状況等により、時刻が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※車での来場は、青藍病院駐車場をご利用ください。



すこやか100万歩達成者よりひとこと

「歩き始めた頃は辛かった坂道も今では楽々。ウォーキングは楽しい。」(60代女性)(保健センター)

からだイキイキ、すこやかに。

健康についてのさまざまな体験や講座、催しを開催します。

日時=10月22日(日) 10時~14時

場所=さんて郡山(保健センター・本庄町)

問合せ=保健センター(☎58-3333)



参加無料
申込不要