



# イベント・募集

## 第15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50分)

**キューピー講演会**  
「野菜を楽しみ、もっと健康に！」  
~いつもの食事に野菜をプラス  
ベジタベプラス~

野菜の栄養や旬の情報のお話、簡単・便利な調理法をお伝えします。  
(申込不要・無料・おみやげ付)



### 体験コーナー (13時30分まで)

れんこんおやきの試食・家族スキンタッチ  
栄養相談・体力測定

講師：健康運動指導士 山田貴子さん

### ウォーキングレッスン

時間=10時30分~11時  
(受付9時30分~)(参加無料)  
定員=40人(先着順)  
申込=10月5日(金)から電話でさんて郡山(☎ 58-3333)へ

### よい姿勢づくり(申込不要・無料)

時間=11時10分~12時  
場所=保健センター「さんて郡山」2階 機能訓練室

### 会場へのアクセス

〈行き〉時刻表	
◆郡山地区から	市民交流館 発 9:30 10:30 11:40 12:50
	三の丸会館 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 筒井支店前 発 9:10 10:10 11:20 12:30
	さんて郡山 着 9:20 10:20 11:30 12:40

※車での来場は、青藍病院駐車場をご利用ください。

13時50分~  
健康グッズが  
当たる抽選会

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28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)

※荒天中止

参加無料  
申込不要



### 青空朝市&模擬店 (13時30分まで)

うどん・ちらし寿司・焼きそば・巻寿司・ポテト・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



スクワン  
ジャーショ

骨密度など  
健康測定  
(当日整理券)



### 〈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。

◆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)