



# イベント・募集

参加無料  
申込不要

## 第16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45分～13時45分)

## 「毎日の生活にちょい歩きプラス」 ～1日+10分歩く「ちょい歩きプラス」で 心も身体も健康に～

歩いて心と身体を元気にするために  
今日からできることをお伝えします。  
(申込不要・無料・おみやげ付)



講師=日本姿勢と歩き方協会認定  
ウォーキングマスター 長谷川 久美さん

### だっこでおはなし会! in さんて (12時15分～12時45分)

### 赤ちゃんの身体計測会

### 会場へのアクセス

〈行き〉時刻表	
無料 送迎 バス	◆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
	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

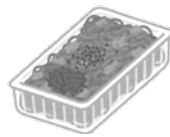
### 健康グッズが当たる抽選会

からだいきいき、すこやかに。  
健康に関する講座・催し・イベントを開催します。

日時=10月27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)  
※荒天の場合、中止することがあります。詳細は市ホームページにてご確認ください。

### 青空朝市&模擬店(13時30分まで)

うどん・焼きそば・お寿司・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)

手形押し・野菜ビンゴ・  
ちびっ子ポリス・こども縁日

### 体験コーナー(13時30分まで)

ベジヌードルの試食・  
家族スキンタッチ・栄養相談・  
体力測定・健康ステーション



## さんて エクササイズ

無料・要申込

右記のうち、どちらかひとつの申し込みとなります。  
申込=10月7日(月)から電話で「さんて郡山」(☎58-3333)へ  
講師=健康運動指導士 山田 貴子さん

### よい歩き方コース

正しい姿勢で健康に!美しく!  
きれいな歩き方でウォーキングを  
楽しく続けましょう。  
時間=11時30分～12時  
(受付9時30分～9時55分)  
定員=30人(先着順)

### よい姿勢コース

足の裏の筋肉を意識して使っていますか?骨盤を意識した座り方・足底を意識した立ち方をチェックしてきれいな姿勢に!  
時間=10時45分～11時15分  
(受付9時30分～9時55分)  
定員=20人(先着順)