

主催：鹿島地区健康まつえ21推進隊

共催：鹿島公民館

みんなde

健康ふえす

～ウォーキング&健康チェック&レクスポーツ～

スポーツの秋★大人も子どもも楽しめる企画がいっぱい！
お友達やご家族を誘って、ぜひお出かけください！

★ひにち：11月28日（日）

★じかん：10時～11時30分

（いつ来てもOKです）

★ばしょ：鹿島公民館 2階 正庁

♪自分のからだを知ろう！健康チェックコーナー♪

握力、足指力、骨密度、口コモチェック、保健師さんの健康相談コーナー など

♪楽しくうんどう！レクスポーツコーナー♪

カローリング、ラダーゲッター、ボクシングゲーム など

スタンプラリーに
挑戦してプレゼント
をもらおう♪



同日開催！

☆オープニング(10時)☆

『鹿島地区健康戦隊

ケンシンジャー
ショー』

R-1ドリンク(目久美)
プレゼント！



☆秋のてくてくウォーキング☆

◇日時：11月28日（日）8時30分～9時45分

※小雨決行

◇コース：佐陀川周辺コース（約5km）

鹿島公民館集合・出発⇒本郷橋⇒漆橋（古浦）

⇒深田・恵曇神社（幡垣）⇒鹿島公民館到着

◇持ち物：帽子、飲み物、雨具、タオル

※参加賞あり！



★ふえす参加費：一人100円

※小学生以上。ウォーキング含みます。

★その他：

- ①必ずマスクを着用ください(3歳以上)。
- ②体調のすぐれない方はご遠慮ください。
- ③鹿島文化ホールには駐車しないでください。

【問合せ・受付先】 鹿島公民館（担当：山野）

TEL：55-5716・e-mail：kashimak@mable.ne.jp

※11月19日（金）までに鹿島公民館へ申込みください。

＜みんなde健康ふえす 申込み用紙＞

参加するイベントに○をしてください⇒		ウォーキング (8時30分～)	みんなde健康ふえす (10時～)
参加者名			
地区 ※○をしてください	恵曇・佐太・講武・御津・地区外	電話番号	