

文化祭同時開催

# 八束町 健康福祉まつり

日時: 10月29日(土) 10:00~15:00

会場: 八束公民館

来場者に参加賞があります。

年に一度は健康・体力チェック!

## 【健康コーナー】

- ・骨密度測定
- ・血圧測定
- ・健康相談(保健師)



## 【体力測定コーナー】

- ・片足立ち
- ・握力
- ・長座体前屈
- ・6分間歩行

## 【展示コーナー】

期間: 10月25日(火)~30日(日)

9:00~17:00 \*30日は15:00まで

- ・各福祉施設、入所者作品等
- ・包括支援センター
- ・松江市社会福祉協議会 等

おいしく食べて健康になろう

食改【食生活改善推進員】による

- ・郷土料理の展示



- ・野菜を量ってみよう

ピタリ賞の方には  
プレゼントあり!

## 【屋台・キッチンカー】

場所: 公民館 玄関

たこ焼き、焼きそば、のどぐろ寿司



焼きドーナツ、雑貨  
野菜、雑貨

グラウンドゴルフ大会

日時: 10月22日(土) 8:30~11:30

会場: 大塚山特設会場 ※申込必要

## 【健康づくりウォーキング】

大塚山周辺を3キロ程度ウォーキングします。完歩賞準備しています。  
ノルディックウォーキング体験できます。

集合時間: 13:30 スタート 14:00

集合場所: 八束公民館 正面玄関

申込み: 八束公民館に電話いただくか又はQRコードで申し込みください。

※当日、雨の場合は八束体育館でウォーキングを実施します。



☆来場者プレゼントは数に限りがあります。

※内容は変更になることもありますのでご了承下さい。

※来場の際は感染症対策にご協力ください。体調不良の方は参加を見合わせてください。

主催: 八束地区社会福祉協議会

健康まつえ21八束地区推進隊

共催: 松江市八束支所 八束公民館

(事務局 八束公民館内 TEL 76-3663)

