

健康フェスタ実施内容

1. 子育て講演会

『叱らなくても子どもは伸びる
～目から鱗の子育てと家族教育～』

**申し込み
必要**

◆**時間** 午後1時30分～3時30分ころ（受付：午後1時～）

◆**講師** 親野 智可等 先生
申し込み方法、詳細については、広報に挟み込みされているチラシをご覧ください。

2. 親子で歯科健診(お子さんのフッ素塗布)

**申し込み
必要**

◆**対象者** 就学前までのお子さんとその保護者
(フッ素塗布は、2歳半以上でぶくぶくうがいでできる子)

◆**時間** 午前9時30分～11時および午後1時30分～3時

◆**定員** 午前・午後各50組 ※先着順

◆**申し込み方法** 電話またはさわやかホール窓口にてお申し込みください。

◆**申し込み期間** 6月9日(月)～30日(月) ※先着順
※フッ素塗布希望の方は必ず歯みがきを済ませてお越しください。フッ素塗布後30分間は飲食およびうがいは禁止です。

3. おとなとこどもの体力測定 共催：畿央大学

◆**内容** お子さんと一緒に握力・足指筋力・バランス・柔軟性・立ち幅とびなどを測定します。
※おさんは4歳以上が対象です。

4. おとなの骨密度測定

◆**内容** 足のかかとで骨密度を測定します。
※測定は素足で行いますので、ストッキングなどの着用は避けてください。

5. 健康チェック 各種計測

健康チェックをして、自分の身体への関心を高めましょう!!

◆**内容** 血圧測定・ストレスチェック測定・血管年齢測定・スパイロ測定(喫煙者の方)

6. 親子ふれあいストレッチ

スキンシップを楽しんで、親子でストレッチ体操をしましょう。

1回目：午前10時～10時40分
2回目：午前11時～11時40分 ※入場には限りがあります。

7. 食育コーナー

「食」について学びませんか?
楽しい・おいしいを育むコーナーや試食もあります。

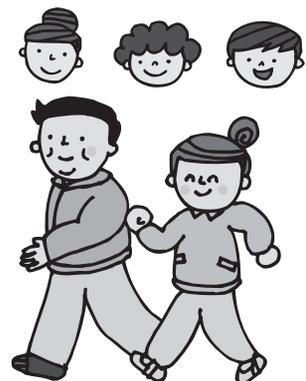
8. 赤ちゃんふれあいコーナー 共催：畿央大学

絵本の紹介やふれあい遊びなど、自由に遊べるコーナーです。
(畿央大学が白木の積み木を5,000個準備した「積み木コーナー」があります。お子さんと一緒に遊びの大切さや豊かさや気づくことのできる場所ですので、ぜひ体験してください。)

**親子で健康フェスタを
開催します! ※参加費はすべて無料!**

日時 8月24日(日) 午前9時30分～午後3時30分
場所 広陵中央公民館・中央体育館・かぐや姫ホール

当日参加
いただいた方には
粗品プレゼントがあります。
(無くなり次第終了します)
たくさんのご参加お待ちしております。
お友達も誘って
お越しください!



※当時は混雑が予想され、駐車場も混み合う可能性があります。お近くの方は、できるだけ徒歩、自転車などで来場いただけるようご協力をお願いします。

※講師などの都合により、内容が変更になることもありますので、ご了承ください。
楽しい「親子で健康フェスタ」になるよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

◆**申し込み・問い合わせ先** 保健センター(さわやかホール内) ☎(55)6887