

日頃のご愛顧に感謝して、無料プログラムを多数ご用意しました！

第4回健康サポートフェア

◀ 2017年3月5日(日)開催 ▶



プログラム名	時間	定員	受付	内容
血管年齢測定	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	各 50 名	事前予約 受付中 ※空きがあれば 当日受付OK	人差し指を機器に入れて、血管年齢を測定します。
骨密度測定				骨粗しょう症予防に！ご自身の骨密度を調べてみませんか？
足型測定				足型を測定し、それぞれの足に適したシューズをご案内します。
口コモチェック	なし	なし	時間内随時	「立つ」「歩く」など日常生活に必要な運動機能のレベルを測定します！
健康相談				健康維持や増進について、気になっている方はぜひご相談ください！
カローリング交流会	10:30 ~ 12:30	なし	時間内随時	氷上で行うカローリングを床で出来るようアレンジした軽スポーツです。
うたごえサロン	10:00 ~ 11:00	30 名	9:45 ~	童謡・唱歌・歌謡曲などをみんなで一緒に歌いましょう♪
すこやか体操	11:20 ~ 12:20	30 名	11:05 ~	イスに座った体操や、ボールなどを使って楽しく体力向上を図ります。
太極拳体験会	13:00 ~ 14:30	なし	時間内随時	イスに座って行う太極拳や太極柔力球などの体験ができます。
カフェ「和」特別営業	10:00 ~ 15:00	なし	時間内随時	日曜特別営業します！イベントならではの特別メニューもあります。

参加方法

当日直接ご来館ください

測定プログラムは予約優先（電話または直接来館）

参加無料

主催：公益財団法人横浜市体育協会 共催：神奈川工科大学 健康福祉支援開発センター・看護学部看護学科
 協力：瀬谷区役所／瀬谷区太極拳協会／イシケンスポーツ／神奈川県カローリング協会／瀬谷区社会福祉協議会／瀬谷区さわやかスポーツ普及委員会／
 ニツ橋地域ケアプラザ／中屋敷地域ケアプラザ／阿久和地域ケアプラザ／下瀬谷地域ケアプラザ／ニツ橋第二地域ケアプラザ／NPO法人せや



横浜市瀬谷スポーツセンター

【お問合せ・申込】045(302)3301

【HP】http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/

【開館時間】9:00~21:00（日曜日のみ 7:30 開館）

【交通案内】相鉄線「三ツ境駅」下車、相鉄バス「南瀬谷小学校」行「瀬谷スポーツセンター」下車徒歩1分。
 【住所】〒246-0032 横浜市瀬谷区南台 2-4-65

【個人情報の取扱いについて】
 ご記入いただいた個人情報は、イベント運営に必要な連絡に利用します。またチラシ等印刷物およびホームページへ記録写真を掲載することがありますので、あらかじめご了承ください。必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。個人情報の取扱いに関する問合せ○公益財団法人横浜市体育協会 総務部総務課 電話 045(640)0011 FAX 045(640)0021