仁保大農業まつり

健康スタンプラリー

参加して、スタンプを集めよう！

11月15日（日）　9時～14時

場所：仁保地域交流センター　仁保ホール

参加費 無料

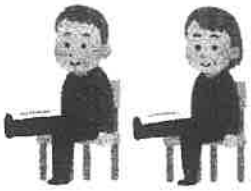
スタンプを集めて景品をGET！

百歳体操体験会や健康チェックに参加すると、スタンプがたまります。

たまったスタンプ数に応じて、**お楽しみ景品**があるかも！

百歳体操体験会

参加で、もれなく **スタンプ３個GET！**



・**11時～**　・**13時～**

上記以外の時間でも、参加者が集まれば適宜開催します！

続けることでバランスを保つ力を維持し、**転びにくい体づくり**につながります。

健康チェックコーナー

各ブース参加でそれぞれ **スタンプ1個GET！**



・血圧測定、体組成計（体脂肪率や筋肉量などを測定）

・握力　※立ち上がり　※歩行能力テスト（※雨天中止）

・保健師による測定結果説明、フレイルチェック

・食生活改善推進員による簡単朝食レシピのプレゼント

スタンプがたまったら…



山口市健康づくり推進キャラクター
けんぞう

3個以上で けんぞうステッカー プレゼント！

6個ためると **お楽しみ景品をプレゼント！**

仁保地区福祉推進会議