

ひとねる祭 ～ひとを育てる・地域を育てる～ ID 0354513

「つなぐ」をテーマに健康づくりのきっかけをつくります。

- と き** 11月1日(日) 午前9時～正午
と ころ 保健医療センター **その他** 参加費や整理券が一部必要

体・こころと健康をつなぐ

- 糖化（最終糖化産物）度測定
- ヘモグロビン量測定
- ベジチェック
- 骨密度測定
- 正しい血圧の測り方ミニ講座 ほか

子どもと“やりたい”をつなぐ

- 体操・体幹トレーニング体操
- こども薬剤師体験
- プラトンボをつくろう

竹島周辺のアートと「みなとみらいの朝市」を巡るウォーキング

竹島周辺のアートや自然を楽しみながらみんなで歩きます。

- と き** 10月6日(日) 午前10時～正午 ※雨天中止
集 合 蒲郡駅南口
コース 蒲郡駅～竹島水族館～竹島園地～竹島埠頭～堤防アート～
 港町西公園～生命の海科学館
参加費 無料 ※申し込み不要
持ち物 飲み物、帽子、タオル



ノルディックウォーキング体験会 ID 0235524

北欧生まれのフィットネスエクササイズ！普通のウォーキングに比べて、腰・膝への負担が軽く、20%も多くのカロリーを消費できます。

- と き** 11月11日(日) 午後1時30分～3時
と ころ 俊成苑
定 員 30人（定員を超えた場合は抽選） **参加費** 無料
申し込み 10月28日(日)までに直接、電話、QRコードで健康推進課へ。



体重測定100日チャレンジ ID 0275741

体重や歩数などの記録に継続して取り組んで、健康と賞品をゲットしよう。

- と き** 11月1日(日)～2月8日(日) **対 象** どなたでも
参加方法 アプリ…QRコードから。

記録表…直接、ファクス、郵送で参加申込書・事前アンケート（市役所受付、各公民館、健康推進課にあります）を健康推進課（〒443-0036 浜町4 FAX67-9101）へ。

