

～こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち～



うー茶ん
宇治市健康づくりの
シンボルマーク

第14回

宇治市健康づくり

＜うー茶ん＞ フェスタ

※入場無料

ステージ企画

- 11:00～ オープニングセレモニー
＜うー茶ん＞サンバde体操！・混声合唱
- 11:30～ 講演「腸内細菌と健康、お茶と健康」
- 12:10～ 認知症を身近に感じまshow(寸劇)
- 12:50～ みんなの認知症予防ゲーム体験会
- 13:40～ ロコモ予防の簡単筋トレ
- 14:20～ エクササイズウォーキング

日時

11/5

土曜日

11:00～15:00

わたしと一緒に
体操しましょう♪



ちはや姫

各種体験・展示コーナー

子どもたち集まれ～！

紙のお弁当作り・食育ゲーム
ニボシの解剖・幼児ふれあい体操
スケルトンパッカー車でごみ入れ体験
など

からだを動かそう！

ニュースポーツ体験
体力診断・ストレッチ教室
ろっ骨エクササイズ
自転車発電エコ体験 など

おいしく食べて健康！

地元産農産物加工品販売
ほっとふれあい・喫茶コーナー
健康食(豚汁)の無料試食
など

おとなも楽しめる！

ハンドマッサージ
脳の活性化～漢字クイズ～
カラダとココロのケアかぶえ
すっきりカフェ など

健康チェックもできるよ！

血液循環チェック
骨密度チェック
歯周病チェック
噛む力チェック など

※一部申し込み制・定員制・先着順のものがあります。

クイズラリーでおみやげゲットだぜ！

主催：宇治市健康づくり＜うー茶ん＞連絡会・宇治市
後援：公益財団法人 宇治市公園公社・一般社団法人 宇治久世医師会
お問い合わせ先：宇治市役所保健推進課
【TEL】0774-20-8728(直通)
【メール】hokensuishinka@city.uji.kyoto.jp

健康食(豚汁)
無料試食券