

う一茶ん 宇治市健康づくりの シンボルマーク

こかにちはと笑顔で健やかまでも

ステージ企画

11:00~ オープニングセレモニ・

<う一茶ん>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

わたしと一緒に 体操しましょう♪

11:00~15:00

各種体験・展示コ



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



地元產農産物加工品販売 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

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ふぇ

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

ちはや姫

場所

じ安心館

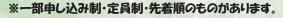
ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

おとなも楽しめる!

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 噛むカチェック

など



クイズラリーでおみやげゲットだぜ!

宇治市健康づくりくう一茶ん>連絡会・宇治市

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

【T E L】0774-20-8728(直通)

[メール] hokensuishinka@citv.uii.kvoto.ip





