

南大沢保健福祉センターまつり



開催のお知らせ



9月27日(土)・9月28日(日)



作品展示

9/27(土) 9:00~17:00

9/28(日) 9:00~15:00

舞台発表

9/27(土) 11:00~15:25

からだチェック(予約不要)

- ・おうちの運動測定
- ・血管年齢測定
- ・脳年齢測定
- ・笑顔チェック

9/28(日) 10:00~15:00

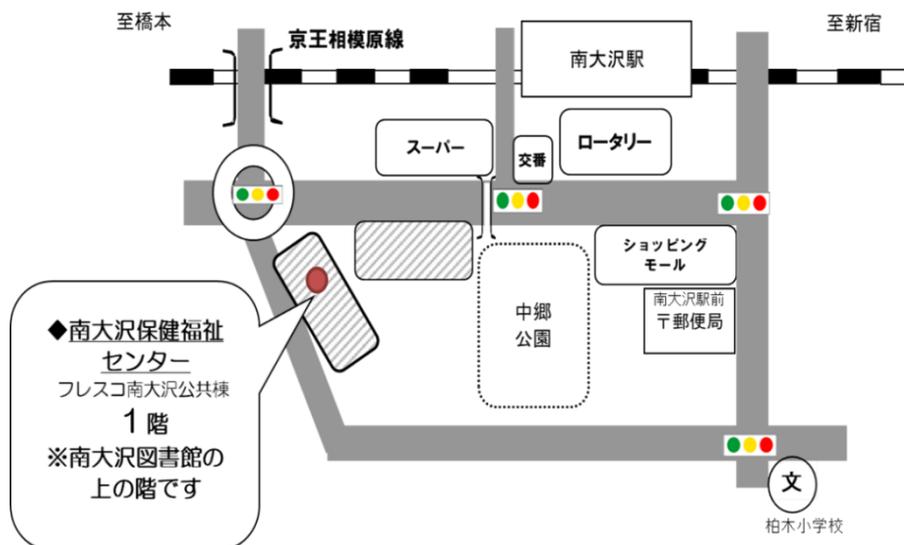
骨密度測定(要予約)

※9月16日(火)~電話にて
ご予約ください(先着100名)
042-682-2020

※骨密度測定については、ご好評につき
受付を終了いたしました。

案内図

※詳しくは裏面をご覧ください



八王子市南大沢 2-27 フレスコ南大沢公共棟1階 八王子市南大沢保健福祉センター
電話 042-682-2020 FAX 042-679-2214

①作品展示・舞台発表（展示：各部屋・ロビー、舞台発表：大広間）

センターで活動している団体・教室の作品展示や、舞台発表を行います。



展示 9/27 9/28

サークル・教室名	内容
なでしこ	絵手紙
幸の会	絵手紙
にこにこ折り紙同好会	折り紙
みどりクラブ	手芸
パソコン同好会	Word 作品 (チラシ、封筒)
きさらぎ会	俳句
書のサークル「つどい」	書道
絵手紙教室	絵手紙
図画工作教室	絵画、工作

舞台 9/27

	サークル・教室名	内容	時間
午前の部	リコーダーアンサンブル ブルースカイ	リコーダー演奏	11:05~11:30
	リズム教室	ダンス・合奏	11:35~12:00
お昼休み			
午後の部	アンサンブル アルペリーノ	リコーダー合奏	13:30~13:55
	ルア・ケアーラ	ダンス・合奏	14:00~14:25
	出前寄席 (消費生活センター)	落語	14:30~14:55
	朋友会	民謡踊り	15:00~15:25

※学校給食センター南大沢の
パネル展示もあります！



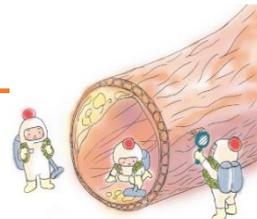
②おくちの運動測定(センター前) ※予約不要 9/28

いつまでも自分の口でおいしく食べるために重要なお口の健康。食事や発声に大切な口唇や舌がよく動いているか、“**パ・タ・カ**”の発音を機械で測定してチェックします。



③血管年齢測定(センター前) ※予約不要 9/28

加齢や生活習慣の影響を受けやすい血管年齢。
血管を柔らかくたもつことは、あなたの健康を守ることにつながります。
まずは自分の血管年齢を知ることから始めてみませんか？



④脳年齢測定・笑顔チェック(センター前) ※予約不要 9/28

脳年齢測定は認知機能がどれくらい若々しいかを機器も用いて簡易的に測定します。
あわせて口角の動きや表情筋の動きを測定する笑顔チェックも測定できます。
脳の元気度と表情の若々しさを合わせてチェックしてみましょう。

協力：高齢者あんしん相談センター南大沢・明治安田生命保険相互会社



⑤骨密度測定(機能訓練室) ※要予約 9/28

骨密度は骨の強さやつまり具合を判定するための代表的な指標です。
骨の強さを維持することは、健康を守ることにつながります。



※事前に電話で予約をお願いします。(9/16～ 南大沢保健福祉センターへ 042-682-2020)

事前に予約をされていない方は測定できませんのでご了承ください。