

知る健康

体験する健康

未来の健康



FUJI GRAND
フジグラン高陽
広島市安佐北区亀崎1丁目1番6号 電話082(843)5111
http://www.the-fuji.com

健康フェスタ

in フジグラン高陽

参加無料

日時

11月2日(土)~11月4日(月) 10時~17時

場所

フジグラン高陽2階「センターコート」
(一部 ふれあい広場)

高齢者いきいき活動ポイント

スタンプ付与対象講座あり!

安佐薬剤師会のご案内 **参加無料!**

健康診断受けていますか? 糖尿病は自覚がありません

糖尿病リスク測定できます

指先から血液を少量採取します(所要時間は約10分)
結果に対し、薬剤師が解説・アドバイスします

粗品
プレゼント

おくすり・健康相談も随時開催
薬剤師が測ります



日時 11月4日(月) 12時30分~16時

場所 2階 文化ホール

知りたい!

FITA フィッタ高陽による健康づくり
(骨盤体操)



測りたい!

計測機器を利用した測定会
(体脂肪・筋肉量チェック・脳年齢など)

高齢者いきいき活動ポイントと連携!

日ごろ、聞いてみなかった・どうしたら良いか悩んでいた方のために

お役立ち講習会

講習会ご参加の方に粗品プレゼント!



開催場所 フジグラン高陽2階「センターコート」
(一部ふれあい広場)

粗品プレゼント

高齢者いきいき活動ポイントスタンプ付与対象講座

	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時
11月2日(土)	エコール 高齢ドライバーの安全対策について&シニアカー試乗会							
	包括支援センター 100歳体操①							
	包括支援センター 認知症予防							
	フィッタ 骨盤体操							
	エコール 健康測定会							
11月3日(日)	ヤクルト ウン知育教室~ウンチは健康のパロメータ~							
	包括支援センター 100歳体操②							
	「MIKASAふれあい運動教室」 ~お家で椅子に座ってできる、ボール運動を楽しもう!~ 共催:亀崎地区社会福祉協議会 先着80名様							
	包括支援センターの出張相談							
11月4日(月)	山村歯科医院 山村健先生による「お口の健康教室」							
	包括支援センター 100歳体操③							
	「MIKASA×安田女子大学 ひねりストレッチ運動教室」 ~共同開発したTWISTICKで、短時間でできる柔軟性アップを体験しよう!~ 講師:安田女子大学 家政学部生活デザイン学科教授 友末亮三博士 先着80名様							
	フィッタ 体成分測定 体脂肪、筋肉量チェック							
	明治「明治メイバランス試飲会」他							
脳年齢測定								

主催 株式会社フジ 協賛 日本基準器具、ECOL、MIKASA、FITA、Yakult (敬称略/順不同)

後援 安佐北区役所、広島市社会福祉協議会、亀崎自治連合会、広島エフエム放送、広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター