

10.25版

詳細はこちら↓



# 小浜市健康管理センター オープン 1周年記念イベント

## 202411.28(木)29(金)30(土)

11/28  
木

### 1F 健康チェック

10:00~12:00 14:00~16:00

脳トレ体験&野菜摂取量チェックなど



### VRで認知症体験

県内初!

10:00~12:00 13:00~15:00

本人目線での場面体験

11/29  
金

### 1F 健康チェック

10:00~12:00 14:00~16:00

脳トレ体験&野菜摂取量チェックなど

### 肌水分チェック・腸年齢チェック

13:00~15:00

おなかとお口のクイズに答えてプレゼントをgetしよう!

### モルック体験

13:30~15:30

木の棒でピンを倒して得点を競おう!



### 2F 100歳体操

14:00~15:00

やってみよう!座ってできる筋力運動

### 3F 絵本の読み聞かせ&手遊び

14:00~14:30

絵本『だるまさんが』

『おめんです』ほか

※対象:未入园児とご家族

先着20組  
申込み不要

11/30  
土

### 1F 健康チェック

10:00~12:00 14:00~16:00

脳トレ体験&野菜摂取量チェックなど

### AGE測定・血管年齢測定・インボディ測定

10:00~12:00

老化物質  
チェック!

筋肉量が  
わかる!

### ボール当て(ほほえみサポーターズ)

14:00~16:00

簡単レクを一緒に楽しみましょう!

### 2F ミュージック・ケア

10:30~11:30

対象:未入园児とご家族

講師:松山智恵さん

お子さんと触れ合いながら気分をリフレッシュ♪

先着20組

申込みはこちら↓

11/1申込み受付開始



### 3F クリスマスオーナメント作り

10:00~12:00

親子で一緒にツリーを飾ろう!



### 2F 100歳体操(ほほえみサポーターズ)

13:00~14:00

やってみよう!座ってできる筋力運動

### マイナ保険証の利用登録窓口

10:00~16:00

マイナンバーカードをお持ちください 暗証番号が必要です

今から使おう!  
マイナ保険証

### 4F さばトラななちゃんを探せ!!

10:00~16:00

4階フロア内に貼ってあるななちゃんを探して、お菓子をゲットしよう!

探してニャン♪



### 4F リリ・オリナス 28(木).29(金).30(土)

\*初めての方も会員様も全レッスン無料!!

\*レッスンの詳細は裏面をご覧ください

### 4F つみきハウスパン販売 28(木).29(金).30(土)

11:00~15:00 ※無くなり次第終了

【問合せ】小浜市健康管理センター ☎64-6140